たった3分の「ホネナビ体操」で
疲れない・ケガしない・寝たきりにならない

ホネナビ

**1日3分で
医者いらずの
体になる**

長谷川 智

「ホネナビ」シニアディレクター
桐朋学園大学・一橋大学講師／山伏

CamScannerでスキャン

序章①

すべての不調は体の歪みが原因

「年をとると膝が痛くなって**階段の上り下りがきつい**」
「**腰痛はもう治らない**。一生付き合っていくつもりだ」
「最近、疲れているな。**どうも気分が晴れない**」

これらは中高年の方からよく聞く言葉です。あなたも同じように感じていらっしゃいますか。

こういったことは、加齢に伴う体の変化でしょうか。諦めなくてはいけないことなのでしょうか。いいえ、そんなことはありません。体のどこも痛くない元気な中高年も、たくさんいます。一方で、現役バリバリの若い方の多くも疲れきっています。原因は、年のせいではありません。

体の歪みが原因なのです。

体の歪みとは、関節の歪みです。本人が気付かないうちにクセのある動き方を続けて関節を痛めたり、逆にほとんど動かさないために関節が固まってしまっているのです。

CamScannerでスキャン

しかも、多くの方はこの原因を知らないため、体の歪みは放置されています。

すると、腰や膝だけにとどまらず、他の関節にも痛みが広がってきます。いろんな関節が痛くなれば、**「ロコモティブシンドローム**（運動器症候群）」に陥る可能性が高くなり、中高年にとっては悪夢としか言いようのない**「寝たきり」**の生活ということもあり得ます。寝たきりになることは、ＱＯＬ（生活の質）の低下と言っていいでしょう。これでは暗澹（あんたん）たる思いで老後を過ごさなければいけなくなります。

また、体の歪みは精神面にも影響してきます。気持ちが落ち込んで、やる気が湧いてこないのです。放置すると、うつにまで進んでいく怖れもあります。

CamScannerでスキャン

序章②

1日3分であなたの体は必ず変わる!

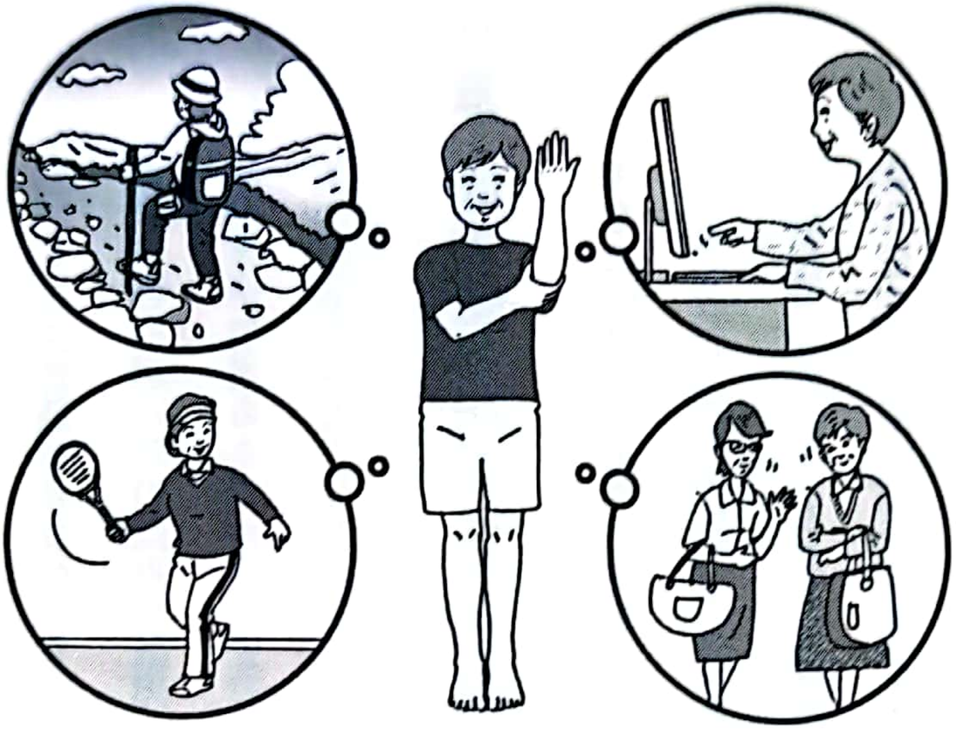
デスクワークをしているときや家事をしているときはもちろん、歩いているときや階段を上り下りしているときでさえ、体は歪みます。体の特定の部分にずっと体重をかけていたり、ある関節だけ酷使しているからです。

また、筋トレやストレッチ、ランニングやウォーキングといった自分の**健康のために行っていることが、実は関節を痛めていること**もあります。

体の歪みの原因はいたるところに潜んでいるのです。

本書は、そんな生活を脅かす体の歪みをとるために、**私が考案した「ホネナビ体操」**を紹介する本です。30年以上にわたって体のことを研究した集大成であり、老若男女問わず誰でもできる内容だと自負しています。

全身の関節をまんべんなく動かしてほぐす体操ですが、これを行うことで体の歪みがとれていきます。すると、凝りや痛みが消えるだけでなく、**あなた自身の体が変わります**。整体を受けたのと同じ効果を得られ、体が軽快になって疲れにくくなります。また、



便秘や冷え性、不定愁訴などの改善も期待できます。スポーツ愛好家なら、動きそのものが良くなります。さらに、自分の体に敏感になり、痛くない動き方を目指そうとします。

そして、なによりも自分の**人生に大きな自信が生まれます**。

この点が、「ホネナビ体操」の良さと断言できます。自分一人でも体の歪みをとることができるという安心感が、やがて自分で自分の人生を決めることができるという自信につながっていくのです。

「ホネナビ体操」にかかる時間はたったの3分。一人で簡単にできる体操です。ぜひお試しください。短時間で健康になれるだけでなく、楽しいアクティブな人生が待っているのですから。

CamScannerでスキャン

目次

序章　すべての不調は体の歪み（ゆがみ）が原因 002
ー1日3分で、あなたの体は必ず変わるー 004

第1章　体の歪みがあなたの健康を左右する
あなたの体は歪んでいます 018
「ロコモティブシンドローム」と体の歪み 020
「生活習慣病」も歪みが原因？ 021
体の歪みの原因は筋肉の使い方にある 022
筋トレ・ストレッチ・ランニングでは体を痛める 024

あなたの健康法にも体が歪む原因が潜んでいる 026
体の歪みを簡単にチェックできる四つの方法 029
体に全く歪みのない人はいない 034
「ホネナビ」で体の歪みをとって明るく元気になる 035

第2章 体の歪みが消えていく「ホネナビ」健康法

人の複雑な動きを支える関節 038
体の歪みをとるキーワードは「ホネナビ」 039
体全体の骨のバランスがとれる 040
眠っていた関節が目覚め動きが良くなる 041
外部からの負荷が分散され痛まなくなる 044

CamScannerでスキャン

整体を受けたのと同じ効果を得られる 045
体が軽快になって疲れにくくなる 049
便秘や冷え性が改善されて不定愁訴にも効果的 050
スポーツの動きが良くなる 051
自分の体に敏感になって痛くない動き方を目指す 052
見た目のフォームにこだわらなくなる 054
大きな自信が生まれて実り多き幸せな人生を過ごす 055

第3章 1日3分で効果を実感できる「ホネナビ」体操

「ホネナビ体操」の四つのルール 060
全身の関節をまんべんなくほぐす 060

痛いと感じたところは避ける 061
骨と関節をイメージ（意識）する 063
ベストなタイミングは朝 065
「ホネナビ体操」の内容と時間の目安 067
ホネナビ体操 1 手の体操 068
ホネナビ体操 2 手首の体操 070
ホネナビ体操 3 肘関節の体操 072
ホネナビ体操 4 肩関節の体操 074
ホネナビ体操 5 鎖骨の体操 076
ホネナビ体操 6 顎関節の体操 078
ホネナビ体操 7 首の体操 080
ホネナビ体操 8 背骨の体操① 082

CamScannerでスキャン

ホネナビ体操9　背骨の体操②　084
ホネナビ体操10　背骨の体操③　086
ホネナビ体操11　背骨の体操④　088
ホネナビ体操12　骨盤の体操　090
ホネナビ体操13　股関節の体操①　092
ホネナビ体操14　股関節の体操②　094
ホネナビ体操15　膝関節の体操　096
ホネナビ体操16　足首の体操　098
ホネナビ体操17　全身の伸び　100

第4章　はじめての「ホネナビ体操」Q&A　103

CamScannerでスキャン

第5章 「ホネナビ流ウォーキング」で快適に歩く

多くの方が危険なウォーキングをしている 122
ウォーキングは「柔よく剛を制す」と正反対の動き 123
かかとから着地して拇指球で蹴り出す歩き方は関節を痛める 124
外反母趾の主な原因は? 127
ウォーキングを続けると体は歪んでくる 128
理屈を鵜呑みにせず体がどう感じるかを優先する 130
いろいろな歩き方を試すという考え方 131
体全体の骨をイメージして歩いてみる 132
遠くを見ることで首や肩の力みをとる 133
重心を前に移せば自然に足は前に踏み出す 136

CamScannerでスキャン

歩幅を変えて歩く　138
足裏にある10ポイントに意識を持つ　140
つま先の向きを変えて歩く　142

第6章 「ホネナビ」で疲れない・ケガのない日々を過ごす

日常生活に「ホネナビ」を応用して体の歪みをなくそう　146
自分が窮屈だと感じたら開放させるのがポイント　147
日本の伝統文化に隠されている素晴らしい体の使い方　148
肩や腰を動員して振り返る　150
上体を折って椅子に座る・椅子から立ち上がる　152
上半身を使って階段を上がる　154

CamScannerでスキャン

階段を下りるときは指先から着地する 156
デスクワークで起こる肩凝りは姿勢と真逆の運動で防ぐ 158
デスク周辺の環境を変える 160
立ち続けるときは体を微妙に揺らし続ける 161
背骨を意識すれば重いモノも楽々と持ち上げられる 162
重いビニール袋や肩かけバッグを楽に持つ 164

第7章 30年の研究と多くの出会いで生まれた「ホネナビ」

大学の講師として体の使い方を教える毎日 168
大学院修了とともに体育教師に 170
山伏修行で筋トレ信仰が崩れる 171

CamScannerでスキャン

学生やアスリートも参加できる山伏の修行 173
厳しい修行と山伏の智恵のおかげで体の使い方を工夫する 174
健康の決め手は「骨と関節」という結論に至る 178
「ホネナビ体操」は学生と母親のおかげで誕生 180

第8章 体験者の声 こんなに体が変わった！

体験談1 原因不明の体調不良がウソのように消えた！ 184
体験談2 自分自身で肩や腰の痛みを軽減できた！ 186
体験談3 ホネナビがアクティブな体になるボタンを押してくれた 187
体験談4 ひどく憂うつだった気分が、今は体も心も爽快！ 189
体験談5 股関節痛の私が3駅向こうの自宅まで歩いて帰れました 190

CamScannerでスキャン

体験談6　ギックリ腰と無縁になった！ 192
体験談7　ホネナビ体操を取り入れたヨガ教室が大好評！ 193
体験談8　無駄な動きがそぎ落とされて音が変わった 194
体験談9　練習でヒステリックにならなくなった 195
体験談10　体の使い方を知り疲れにくくなった 196
体験談11　痛みが消えて明るい毎日を過ごしています！ 198
おわりに 200

第1章

体の歪みがあなたの健康を左右する

CamScannerでスキャン

あなたの体は歪んでいます

あなたは今、腰や膝が痛くありませんか。
あなたは今、疲れがとれないと悩んでいませんか。
あなたは今、体の不調や心の不安を感じていませんか。

どれか一つでも当てはまっていたら、あなたの体は歪んでいます。

「体の歪み」とは、骨と骨をつなぐ**「関節の歪み」**のことです。このまま体の歪みを放置しておくと、腰や膝だけにとどまらず他の関節も痛くなります。そうなれば、ケガをしたり転倒する危険性があります。シニア世代の方であれば、そのまま**寝たきりになる恐れすら出てきます。**また、疲れも慢性化してしまいますし、体の不調はずっと続き、さらに悪化するかもしれません。

実は、体の歪みというのは特定の関節を酷使したり、逆にほとんど使わないことで生

じます。そして、皆さんが思っている以上に肉体と精神に重大な影響を与えるのです。

「歪みは万病の元」と言っても大げさではありません。

東洋医学的に考えれば人の体には**「気・血・水」**の流れがあり、もし体が歪んでしまうと、これらの流れが滞って内臓の機能が低下してしまいます。

ちなみに「気」とは体のエネルギー、「血」とは血液のこと。そして、「水」とは血液以外の体内の水分（体液）のことです。

この「気・血・水」が滞った体の状態では、気持ちも落ち込みます。女性にとっては気になるお肌の状態が心配されますし、内臓の機能が低下すれば病気になる可能性が高まります。また、体に痛みがあると動くことがつらくなるので活動量が落ち、やせにくい体になってしまうでしょう。

体の歪みは、人の健康に深く関わっているのです。

「ロコモティブシンドローム」と体の歪み

関節についての話といえば、最近よくテレビや雑誌で取り上げられる**「ロコモティブシンドローム」**があります。

「ロコモティブシンドローム」は2007年に日本整形外科学会が唱えたもので、「運動器症候群」と訳します。体を支えたり動かしたりしている関節・骨・筋肉などの運動器の機能が低下して、**要介護の状態や要介護になるリスクの高い状態のこと**を表しています。言い換えれば、寝たきりになる可能性の高い危険な状態ということです。

同学会によれば、運動器障害になって、最悪の場合、入院治療が必要になってくるのは、50代以降だそうです。つまり、「ロコモティブシンドローム」は高齢者だけでなく**もっと幅広い年齢層にも起こりうるのです。**

また、運動器の機能が低下する原因は、運動器を長期間使い続けることによって起こった運動器自体の疾患と、加齢によって運動器の機能が低下したことにあると説明されています。私の立場からすれば、**どちらの原因も体の歪みが関わっている**と言わざるを得ません。

「慢性疲労症候群」も歪みが原因？

私は、20代から40代に多く発症すると言われる**「慢性疲労症候群」**も、体の歪みが関わっていると考えています。

CamScannerでスキャン

ことで生じます」と述べました。つまり、体の歪みの原因は関節の使い方にあるのです。

特定の関節を酷使するとは、自分が知らず知らずのうちに**クセのある動かし方**を続けていることです。

クセのある動かし方とは、**ある関節を一定の方向にしか動かしていないこと**を意味します。その関節を他の方向にはほとんど動かさない。また、頻繁に動かしている関節とほとんど動かさない関節に分かれることになり、それが年を取るごとに大きな差になってきます。その結果、長年にわたって負担をかけていた関節が痛くなる、というわけです。

一方、**ほとんど動かしていない関節は固まってしまいます。**各関節は骨と骨をつないでいますが、その骨の周りには靭帯（じんたい）や腱がくっついています。関節が固まっているというのは、その靭帯や腱が硬直している状態。これでは、関節の滑りが悪くなるばかりです。まるでギプスをしているようなものと言えます。この状態も痛みを引き起こすのです。

CamScannerでスキャン

私が**「体の歪みの原因は関節の使い方にある」**とわかったのは、かつて筑波大学と同大学院で筋トレやストレッチを学び、一方でヨガや古武術にも強い関心を持って、長年研究し続けてきたから言えることです。西洋から生まれたものと、東洋に古くからあるものの両方にアプローチしたからこそ導き出された結論なのです。

筋トレ・ストレッチ・ランニングで体が歪む

スポーツのパフォーマンスを高めるために体を鍛えたり、**健康に良いと思って行っている方法が、実は関節を痛めて自分の体を歪めている**ことがあります。

代表的なのが、**筋力トレーニングやストレッチ**、そして心肺機能の強化のために行う**ランニング**です。

特にスポーツ選手に多いのですが、彼らはパワーアップのために筋トレで特定の筋肉を一生懸命に鍛えようとします。また、ケガ予防のためにストレッチで筋肉を伸ばそう

CamScannerでスキャン

とします。さらに、ランニング等の有酸素運動で下半身の関節を動かし続けます。

しかし、関節が歪んだままの状態で筋肉や関節に負荷をかけるとどうなるでしょうか。関節がますます歪んでしまうのは明らかです。強い負荷や長い時間をかけて行う筋トレやストレッチ、ランニングが、自分の関節を悪化させて**最終的にスポーツができない状態に追い込んでしまうのです。**

以前、プロゴルファーの方にお話を聞く機会がありましたが、ケガを抱えているプロは少なくないそうです。理由は、彼らは一定方向のスイングしかしていないので体が歪みやすいこと。もう一つは、積極的に筋トレに励んでいることです。

ケガの防止と飛距離を伸ばしたいという切実な思いで取り組んでいるのだと思いますが、これでは自分の体を自分自身で壊しているようなものです。彼らの取り組み方には、体全体を見るのではなく特定の筋肉だけを見てしまうという西洋的なアプローチが根底にあるのだと思います。だから、**痛みと闘いながら痛んだ箇所を治そうとします。悲惨としか言いようがありません。**

とても残念なことだと思います。

あなたの健康法にも体が歪む原因が潜んでいる

一般の方が行っている健康法はどうでしょうか。

【①スポーツジムに通って筋力トレーニングに励む】

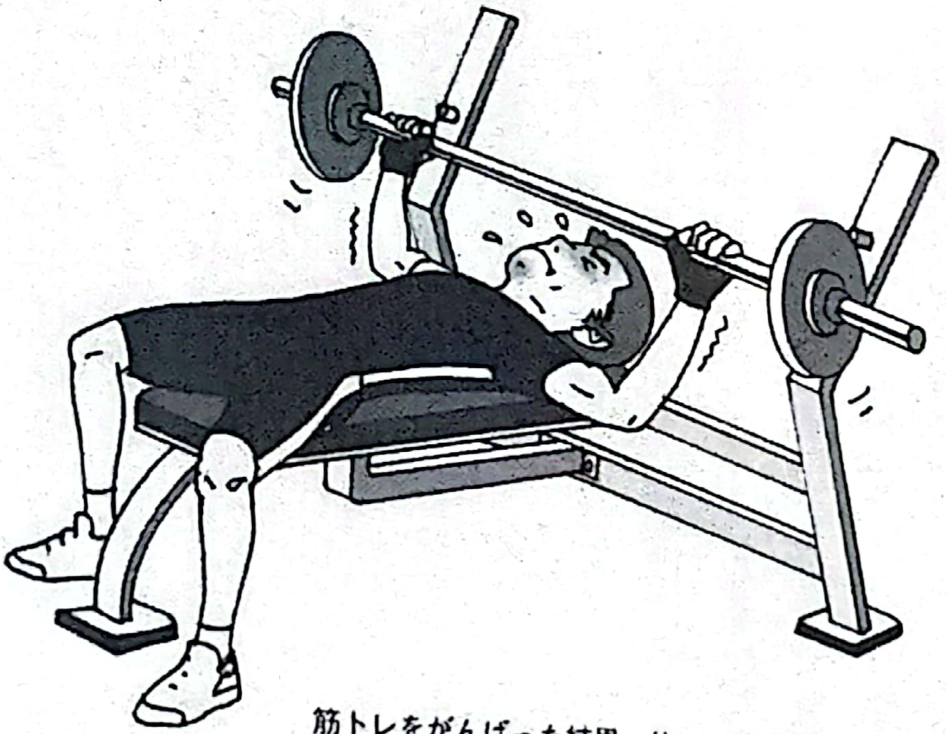
パワーアップのためにトレーニングに励むのがプロなら、一般の方は主に健康のためや体型を維持するためにジムに通ってトレーニングに励んでいらっしゃると思います。

このケースでも、関節のことを意識せずに続けてしまうと、体の歪みを大きくしてしまう恐れがあります。**関節のバランスが崩れ、ちょっとしたことがきっかけで体を痛める可能性が高く**なります。

【②不調なときしかマッサージや整体を受けない】

自分の体をメンテナンスすることは大切です。その意味で、マッサージや整体に行くことはけっこうなことだと思います。

CamScannerでスキャン



筋トレをがんばった結果、体の歪みがひどくなる恐れもある

ただ、通われる方は体が凝ったり痛いときにしかマッサージや整体を受けない傾向にあります。それだと、対症療法にしか過ぎません。**まずは凝らない体や痛くない体をつくろうという心がけがほしいところです。**

【③ラジオ体操で関節を意識していない】

私が子供のころ、近所の子供たちが集まって毎朝ラジオ体操をやっていました。眠い目をこすりながらも、ラジオの音楽に合わせて体を動かした記憶があります。最近でも、本が出てブームになりましたし、実際に毎朝公園に集まって行っている方もいらっしゃると思います。

体を毎日動かすことは、とても良い習慣で

す。しかし、**ラジオ体操をされる方の多くは関節を意識していないと思います**。手足を曲げたり伸ばしたり、あるいは上体をかがめたり反ったりすることは意識しているはずです。ただ、このような動かし方では、ある関節は動いていても違う箇所の関節は動いていないというムラが出てきます。**単に体を動かしているだけでは、体の歪みはとれない**のです。

【④ウォーキングで正しいフォームにこだわり過ぎる】

本書の第5章で詳しく説明しますが、ここで指摘したいことは、**一つのフォームにこだわらないでほしい**ということです。

体を痛めやすい方は、実はテレビや雑誌で「これが正しいウォーキングのフォーム」と聞いたら、そのフォームを真面目に毎日実行する方々です。その取り組む姿勢は素晴らしいと思います。しかし、あまりにも正しいフォームにこだわり過ぎて、ある関節が痛くなってもなお同じフォームで歩き続ける方が多いのです。

正しいフォームと言われるものが、万人にとって正しいわけではないことを知り、もっと体を楽にして歩いて走ってほしいですね。そうすれば、歩くことや走ることが今以

よく歩くようになるはずです。

体の歪みを簡単にチェックできる四つの方法

正しい姿勢はまた後でお話ししますが、骨盤が地面に対して水平になっていることが大切な姿勢の基本と考えていただければよいのです。

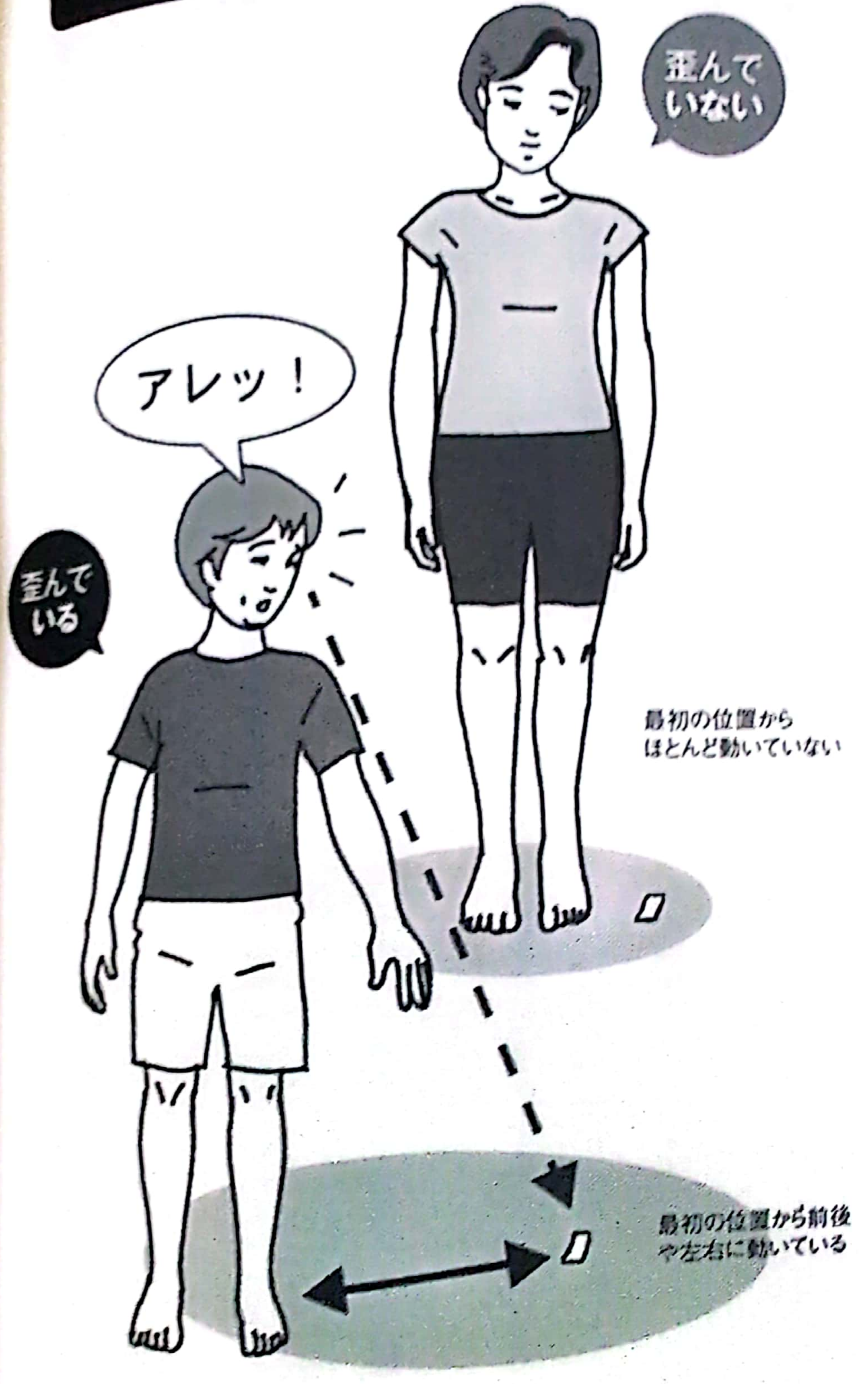
さて、あなたは大丈夫でしょうか。ここで、体が歪んでいるかどうかをチェックしてみませんか。方法は四つあります。どれも簡単なので、それぞれ試してほしいのですが、時間がなければ1つでもよいのです。

【歪みチェック①その場で足踏みを50回】

目を閉じて、どちらかの足の親指の先にテープか紙で印をつけるなどして位置を決めます。位置が決まったら、目を閉じたままその場で足踏みを50回してみましょう。終わったら、自分がどちらを向いているか確かめてください。最初の位置からどれくらいずれているか

いたり、前後に動いていませんか。自分の体が最初の位置から動いていたら、骨盤をはじめ、いろいろな関節が歪んでいる可能性が高いでしょう。

①その場で足踏みを50回



CamScannerでスキャン

【歪みチェック②しゃがみ立ち】

立ち姿勢からしゃがんだ状態になり、再び立ち上がってみてください。一回で十分です。しゃがみにくかったり、立ち上がりにくかったり、膝や腰に違和感や痛みがあったら、どこかに歪みが生じていると言えます。

【歪みチェック③体を反る】

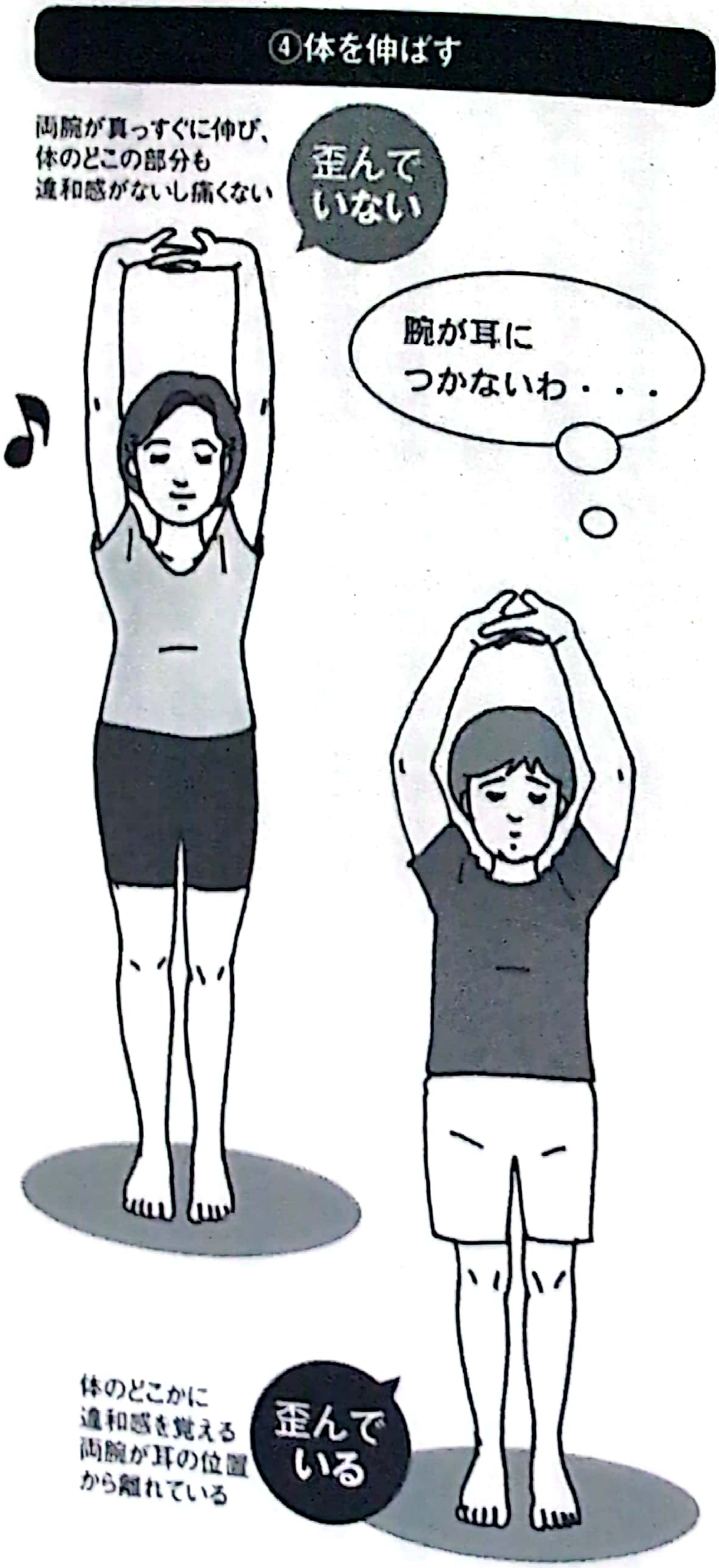
両手を腰に当てて後方に反ってみてください。首や腰に違和感や痛みがあったら、体のどこかが歪んでいる可能性が高いと言えます。

CamScannerでスキャン

【歪みチェック④体を伸ばす】

両手を組んで上に向かって伸びてみましょう。両腕が真っすぐに上に伸びましたか。両腕が耳に近づいていますか。もし両腕が少し曲がっていたり、耳の位置から離れているとしたら、体が歪んでいる可能性が高いでしょう。

なお、②③④は加齢に伴い、つらくなりやすい動きです。



CamScannerでスキャン

体に全く歪みのない人はいない

歪みチェックをやってみていかがでしたか。

もしも「50回足踏みしたら体が移動していた」、「少し違和感があった」、「痛みがあった」という結果だったら、それは**今のあなたの体は歪んでいると思って間違いありません。**

とはいえ、心配する必要はないと言っておきます。

人の体は歪んでしまうものですし、体に全く歪みのない人はいないと言っていいでしょう。

なぜなら、私たちは**日常生活で知らないうちにクセのある動きで体を歪ませているか**らです。歩いているとき、走っているとき、座っているとき、立って仕事や家事をしているときでさえ体は歪みます。それが普通なのです。

CamScannerでスキャン

「ホネナビ」で体の歪みをとって明るく元気になる

大切なことは、体の歪みを放置しないことです。放置すると、ますます体は歪んできて最悪、寝たきりになることも十分に考えられます。

解決法は簡単です。関節をほぐしてあげれば良いのです。クセのある動き方をしている関節と、ほとんど動かしていない関節を均等にほぐします。そうすれば、クセのある動きは消えていくし、動かないで固まっていた関節も滑らかに動くようになります。また、生活している中で体が歪むのなら、日ごろから関節をほぐしておけばクセのある動きは身に付きません。

とはいうものの、あなたは「動いたらすぐ、歪みをとるために関節をほぐす？　そんなことなど無理」と思われるでしょう。確かにその通りです。お忙しいあなたにそんな面倒なことはおすすめしません。

もっと簡単に全身の関節を適切に動かす方法が、実はあるのです。

それが**私の提唱する「ホネナビ」健康法**です。そして、その健康法の集大成**「ホネナビ体操」**なのです。自分一人でできて、しかも簡単。道具なんて使いませんし、3分もあれば終わってしまう内容です。

では、その中身を次章から説明していきます。

寝たきりにならず、かつ疲れない体になる。さらに明るく元気に生きていける体を、あなたも「ホネナビ」で手に入れましょう！

CamScannerでスキャン

第2章

体の歪みが消えていく「ホネナビ」健康法

CamScannerでスキャン

人の複雑な動きを支える関節

関節は、簡単に言えば骨と骨をつなぐジョイント部分です。

そのジョイント部分が可動して、骨にくっついている筋肉や腱が動きます。

人の複雑な動きを支えているのは、実は体のあちこちに関節が存在するからです。手首や肘、肩、顎、膝、足首はもちろん、胸や骨盤にも関節があります。また、ごく少数を除いて各関節はいろいろな方向に動きます。前後左右に動いたり、回旋したり（＝回ること）、あるいは接近・乖離すること（＝くっついたり離れたりすること）で人は歩いたり、走ったり、跳んだりすることができるのです。

関節は日常生活の中で常に動くわけですから、特定のところだけを使い過ぎると体が歪んできますし、逆に使わなければ固くなって可動域が狭くなります。これが積み重なると、関節が痛み始めてきます。

関節は、体を動かす際に非常に重要な役割を果たしているのです。

CamScannerでスキャン

体の歪みをとるキーワードは「ホネナビ」

関節の仕組みがわかれば、第1章で述べた「体の歪みをとるには全身の関節をほぐせば良い」ことがおわかりになるはずです。この結果、各関節の痛みも消えていくし、関節が痛む前の予防にもなります。**筋肉を鍛えるよりも先に、全身の関節を整えようというのが私の主張**なのです。

私は、大学やカルチャーセンターで体を痛めている方々に関節をほぐす方法を教えています。しかし、当初は専門用語が多くてなかなか理解してもらえませんでした。体に痛みを抱えている方に伝わらないのでは意味がありません。

そんな試行錯誤が続く中で、徐々にわかりやすい言葉に置き換えていきました。と同時に、一度聞けば忘れられないようなキーワードを作ることにしたのです。

それが、本書にたびたび出てくる**「ホネナビ（骨ナビ）」**です。骨をナビゲートする（＝誘導する・操縦する）ことで、**疲れない・痛まない・寝たきりにならない体をつくろう**という意味を込めました。要は、骨と関節を意識して体の機能を高めるとともに凝りや

痛みのない体をつくるということです。

そして、「ホネナビ」の考え方をわかりやすくかつ簡単に実践できるようにしたのが、**たった3分で全身の関節をまんべんなく動かしてほぐす「ホネナビ体操」**なのです。

体全体の骨のバランスがとれる

関節をほぐすことの利点は、全部で三つあります。

一つ目は、**体全体の骨のバランスがとれること**が挙げられます。

人は日常生活を送っているとき、どうしてもその人特有のクセのある動きをしてしまうものです。歩いているときもそうですし、仕事で机に向かっているときもそう。立ち続けているときも知らないうちに上体を傾けたり、どこかの関節に力を入れていたりします。この結果、体に歪みが生じてしまいます。

このように説明している私でも、その日の行動の影響で体が少し歪むことがあります。

そんなとき、実行しているのが第3章で説明する「ホネナビ体操」です。全身の関節をほぐすことで、関節を目覚めさせて体の歪みをとっています。

冒頭で関節は人の複雑な動きを支えると述べましたが、**関節の動き自体も複雑なので**、ケアする必要があるのです。関節をケアしてあげれば、歪みがなくなり体全体の骨のバランスがとれた状態が続きます。ということは、凝りや痛みが消え、そして防ぐことができるようになるのです。

眠っていた関節が目覚め動きが良くなる

二つ目は、**各関節のバランスがとれること**が挙げられます。

長い期間にわたって一定の方向にしか動いていなかった関節に対して、本来可動できる他の方向へも動かすことでその関節の動きが円滑になります。と同時に、これまで動かしていなかった**休眠状態の関節も目覚めてきます**。これが、私の考える関節の正しい

バランスです。

試しに、手の関節で体験してもらいましょう。

ご自身の手の指をご覧ください。あなたは手の甲から出ている5本の指しか自覚していないと思います。ところが、左のイラストにあるように実は**見えている指の骨の下にも中手骨（ちゅうしゅこつ）という骨があり、手の根元にある手根骨（しゅこんこつ）につながっているのです。**一本の指は4本の骨（親指は3本）で構成されているわけですが、それを意識されている方はほとんどいないでしょう。

この目に見えない中手骨を動かすだけで、手の指の動きがスムーズになります。

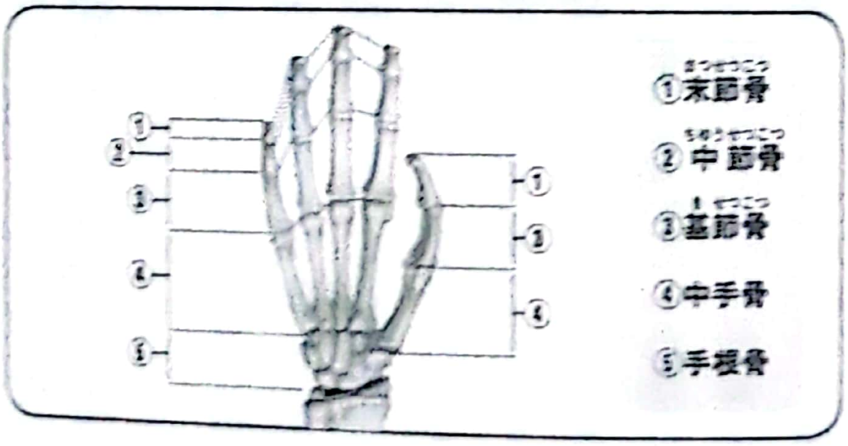
動かし方は簡単です。

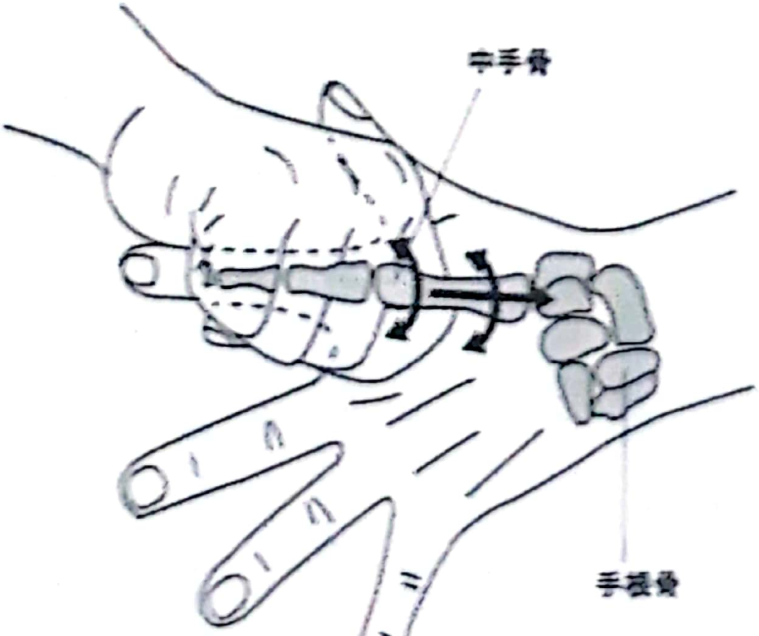
最初に、手の指を閉じたり開いたりして感覚を覚えておいてください。次に、左手の人指し指の中手骨を右手でつかみ、手根骨に向けて押し込みながら回してみましょう。人差し指が終わったら、中指、薬指、小指の順番で同じ作業を行います。それぞれの中手骨を押し込み終わったら、最初と同じように左手の指を閉じたり開いたりして動かしてみてください。**以前より軽くなった感じがする**と思います。

CamScannerでスキャン

あるいは、この運動をする前に人と握手しておき、運動後に再び握手してみましょう。**運動後のほうが努力感なしにスッと力が入るはずです。**

体験1 手の指の動きが軽やかになる





右手の親指と人差し指で中手骨をつかんで押し込みながら回す

中手骨を逆の手でつかむ。そして手根骨に向けて押し込ながら回す（人差し指から小指までの４本）。グイグイと力を込めると傷める恐れがあるので、力を加減しながら押し込み、軽く回す（左右に揺らす）ようにしてください

外部からの負荷が分散され痛まなくなる

三つ目は、多くの骨と関節が動くことで、**筋肉が総動員されて外部からの負荷が分散してくれること**です。

関節が固まっている状態というのは、**関節がロック（固定）されて動けなくなった状態**と言えます。この状態で外部から負荷がかかると、一見、しっかりと固まっているので外からの力に対して強そうに思われます。しかし、ある程度までは持ちこたえるかもしれませんが、限度を超えれば関節は壊れてしまいます。

ここで、考えていただきたいのは骨・関節と筋肉が協力して動きをつくっている事実です。例えば、足の部分は足首—膝関節—股関節と連動しているから楽に歩いたり走ることが可能ですし、骨・関節にはたくさんの筋肉と腱がくっついています。これらの関節がロックせずお互いにスムーズに動く状態になっていればどうなるか。骨・関節にくっついている筋肉が総動員され、負荷が分散されます。結果、関節を痛めることはなくなる、というわけです。

人は動くときに「動くべき関節」が固まっているために動かず、他の関節を代わりに使うことがあります。その結果、体の歪みがひどくなって、どちらも痛めてしまうことになります。ところが、**動くべき骨・関節と筋肉が協力して動くようになれば、関節本来の正しい運動が行われます。**

この点を知っていれば、日常生活で役立ちます。詳しくは第6章の「ホネナビ」で疲れない・ケガのない日々を過ごす」をお読みください。首を痛めたり、腰を痛めたりすることがなくなります。

整体を受けたのと同じ効果を得られる

「ホネナビ」健康法の集大成である「ホネナビ体操」は凝りや痛みを軽減しますが、メリットはそれだけにとどまりません。同時に**体も意識も確実に変化します。**

まず、**整体を受けたのと同じ効果を得る**ことができます。

CamScannerでスキャン

[illegible]

[illegible]トーマス・マイヤース氏によって提唱しました。

もう一つは東洋医学でいわれている**経絡の流れ**。経絡とは、わかりやすく言えば「気」のエネルギーの通り道を指します。興味深いことに、アナトミートレインで解剖された筋膜の流れと経絡の流れは、すべてではありませんが共通している部分が多いのです（次のイラスト参照）。このように体はつながっていることがわかれば、例えば、肩が痛いのに本当に悪いのは腰であるといったことも納得がいきます。

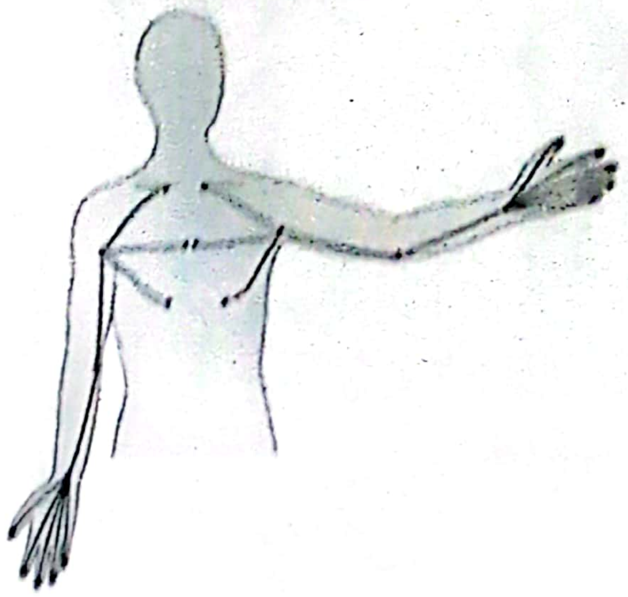
ただし、**1つの痛みの根本的な原因を知ることはとても難しいのです**。というのも、体は複雑な筋膜と経絡が絡み合っているからです。

そこで「[illegible]」の意義があります。**何も知らなくても全身の関節をまんべん**

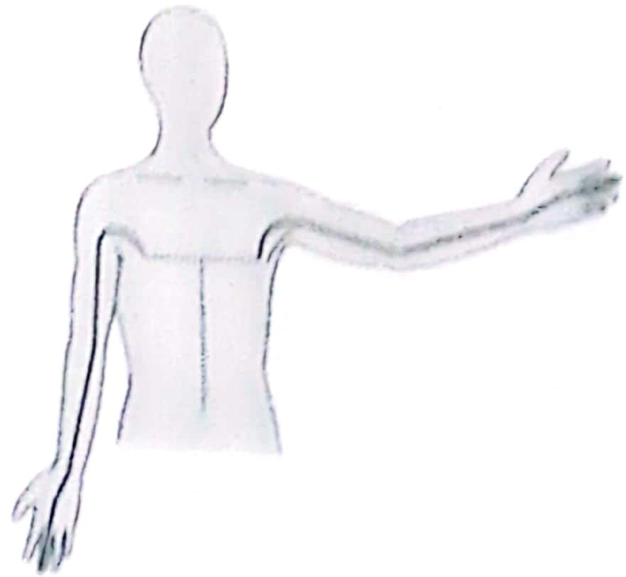
なく動かせばいいのです。そうすれば、あなたが気付いていない根本的な原因となっている部分も治していることになります。

では、体はアナトミートレインや経絡があるために遠い離れた場所同士がつながって

アナトミートレインの1例



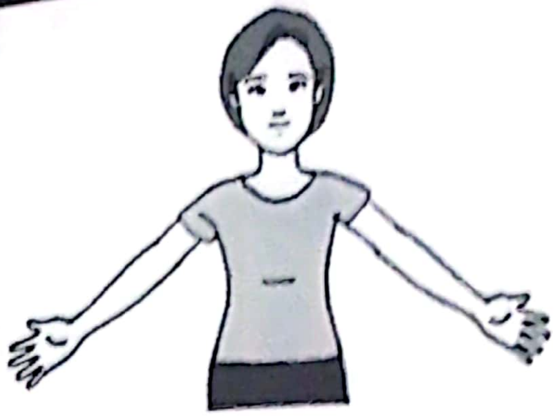
経絡の流れの1例



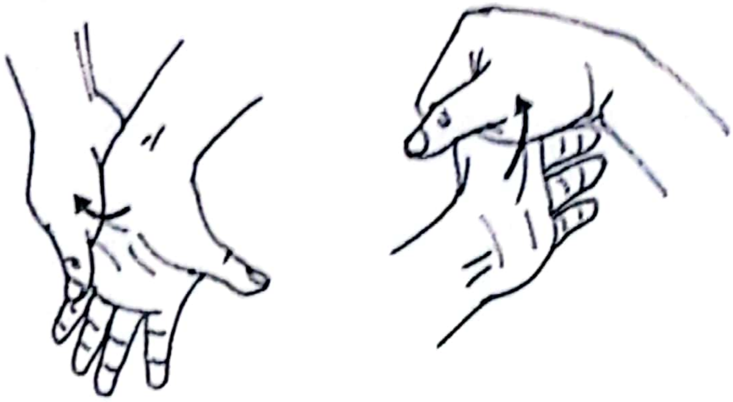
アナトミートレインの理論では筋肉と筋膜が体内で複合的につながっていると考える。一方、東洋医学では体に「気」のエネルギーの通り道があると考えている。その通り道が経絡だ。イラストはアナトミートレインと経絡の1例を示したものだが、洋の東西を問わず二つが似たラインを作っていることは興味深い

いることを体験してみましょう。
両手の手のひらをイラストが示すようによく開いた後に胸を張ってみましょう。気持ち良く胸を張ることができます。

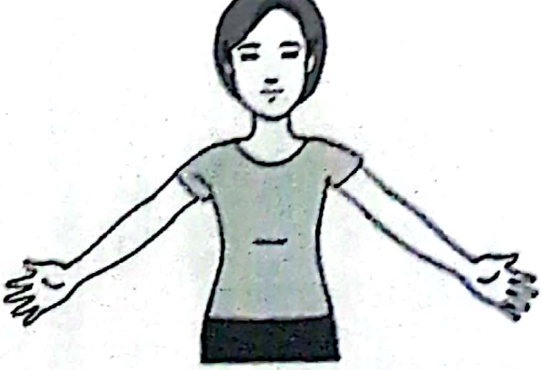
体験2｜手のひらを開いて気持ち良く胸を張る



最初に胸を張ってみる。そのときの胸の「感じ」を確認しよう



右手で左手の手のひらを外側に開いてあげる。
終わったら左手で右手の手のひらを開く



胸を張ってみる。最初のときより気持ち良く胸を張ることができる。呼吸もグッと楽になる

CamScannerでスキャン

体が軽快になって疲れにくくなる

他の体操やトレーニングと違って、**「ホネナビ体操」は終わった後に体が軽くなった感覚を得ることができます。**人は、スポーツやトレーニングなどの運動をすると疲労感を覚えますが、「ホネナビ体操」は違います。逆に、**軽快な感覚を味わう**ことができるのです。

前ページでも少し触れましたが、これは東洋医学で言う「気・血・水」の流れが良くなるからだと考えています。体には経絡というエネルギーの通り道が12あると考えられており、体が不調だとエネルギーの流れが滞ってしまうのです。その通り道の途中にある凹凸をほぐせば、「気・血・水」の流れがスムーズになるわけです。

その意味で、「ホネナビ体操」の使い方として、**疲れたと感じたときにやってみると**即効果を実感できます。疲れがたちどころにとれますし、**1日に1回続ければ疲れにくい体になります。**

CamScannerでスキャン

便秘や冷え性が改善されて不定愁訴にも効果的

「気・血・水」の流れがスムーズになれば、内臓に良い影響を与えますし、体の末端にまでエネルギーが届くことになります。

すると、女性にとって悩みの種である**便秘や冷え性が改善されることが期待できます**。

それによって、**お肌の調子も良くなりますし、やせやすい体になる**ということも言えます。

また、**不定愁訴の症状を抱えている方**にとっても、「ホネナビ体操」は朗報になると考えています。不定愁訴は疲労・倦怠感・頭痛・のぼせ・耳鳴り・動悸などの症状が特徴ですが、いざ病院に行って検査をしても何が原因なのかはっきりしません。医師から「ストレスのせいでしょう」などと説明されるだけで、本人の不安は高まるばかり。西洋医学では具体的な病名をつけられない不調と言ってもいいでしょう（東洋医学では「未病」と呼ばれ、健康ではあるものの病気に向かっている状態を指します）。ですから、

CamScannerでスキャン

かなりの方が「病院に行っても治らない」と諦めつつ毎日を過ごしているはずです。自覚症状がありながら、対策が見つからないというのは不安を招きます。

そんな方々に、ぜひ「ホネナビ体操」を実践してほしいと思います。

スポーツの動きが良くなる

可動域が広がり、外部から力がかかっても分散できるという関節本来の動きが戻ってくれば、体全体の動きが格段に良くなってきます。

あなたはスポーツをされていますか。もしされているなら、「ホネナビ体操」で**スポーツをしているときの動きが良くなったことを実感できる**はずです。スムーズに移動することができるようになったり、力みがとれて気持ち良くかつ俊敏に動くことができるようになります。

同時に、**以前に比べてケガをしにくくなった**ことに気が付くでしょう。もともと、ケガの中には体の歪みから起こるものがあるからです。例えば、足を捻挫したとします。

起きた現象だけを考えれば、足をうっかり踏み外したり、無理な体勢から動こうとしたことが原因です。

しかし、もともとの原因は日ごろから特定の関節に負担をかけていたり、あるいは特定の関節が固まってしまっていたためだと私は考えています。つまり、捻挫を起こしやすい体の使い方をしていたのです。

自分の体に敏感になって痛くない動き方を目指す

「ホネナビ体操」を続けていくと、**自分の体に対して敏感になります。**

敏感になる最初のきっかけは、これまで痛かった関節が楽に動かせるようになることです。このとき、**「まさか？」という驚きと長年の痛みから解放された嬉しさ**が入り混じるそうです。

また、痛みを抱えていない方も、これまで動かしていなかった関節に気付くようにな

CamScannerでスキャン

ります。「ここは動かしていなかったんだな」とか「この関節はこんなふうに動くのか！」という新鮮な驚きに変わるのです。

そして、敏感になると自分の体の動きに徐々に気を付けるようになります。長年にわたって苦しんでいた関節の痛みの原因が体の歪みにあることを知ったわけですから、「自分の体が歪まないようにするにはどうすればいいか？」と自然に考えるようになるのは当然でしょう。

例えば、歩いているときや階段を上がるときに「もっと楽に気持ち良く動けないかな？」といろいろな歩き方や上がり方を試すようになります。あるいは、モノを持ち運ぶときに「腰が痛くならないためには、どんな姿勢で持ったらいいのかな？」と考えながら体を使うようになります。さらに、座ったときも右か左かのどちらかに体重が乗っていることがわかって調整するようになるのです。

最終的に、**自分にとって痛くない動き方を目指す**ようになります。

見た目のフォームにこだわらなくなる

日常生活の何気ない体の使い方について自分なりに工夫をこらすようになると、体を使うことがますます面白くなります。

自分の編み出した工夫が自分の体で実感できるからです。私が大学や教室で教えている方々は、年齢に関係なく積極的に体を動かして変化を楽しんでいます。中には、1年前とは比べられないほど体の細かい動きができるようになって、私を質問攻めにする方もいらっしゃいます。

面白いことに、体の使い方に熱心になると見た目のフォームにこだわらなくなってきます。なぜなら、正しい姿勢や楽な動き方は一人ひとり違うことに気付くからです。見本と呼ばれるものがあったとしても、それはあくまで見本に過ぎません。**世間で正しいと言われていることが、自分にとっても正しいとは限らない**のです。「正しいウォーキング」は一つではありません。同様に「正しい走り方」や「正しい立ち方」も一つでは

CamScannerでスキャン

ないのです。スポーツでも同じことが言えます。プロのフォームを表面的に一生懸命に真似ても、自分がモノにできるとは限りません。大事なのは、フォームよりもプロは体をどのような感覚で使っているかを学ぶことです。

あなたにも、ぜひ敏感な体を手に入れてほしいと思います。難しいことではありません。**たった3分で終わる「ホネナビ体操」を続ければいいのです。**

大きな自信が生まれて実り多き幸せな人生を過ごす

「ホネナビ体操」は、整体を受けるのと同じ効果があると述べました。

自分自身の調子が良くなってきて、やがてマッサージや整体に行く必要性を感じなくなります。慢性的な病気や突発的なケガ以外は、**医者いらずの体になる**わけです。

これまで体が痛くなれば第三者のお世話になっていた状況が一変します。自分の体に凝りや痛みが起きても、自分一人で対処できるようになります。あるいは不調続きだっ

た体が「ホネナビ体操」を続けることで良くなるのです。自分の体を車に例えると、これまで壊れたら修理に出すしかないと諦めていたのが、他人に頼らなくても自分で修理すればいいというわけです。

この小さな変化が、**計り知れないほど大きな自信を生みます。**将来に対する漠然とした不安から開放された喜びです。特に、シニア世代の方々にとっては明るく元気な未来が目の前に開けてきます。だから、私の教室に来られる方々は、どなたも晴れやかな表情をしているのです。

若い方からシニアまでの全世代にとって、健康であり続けることは最大の関心事ではないでしょうか。若い方であれば不調を感じないで仕事に集中したいし、プライベートでも楽しく過ごしたい。中高年であれば、将来に起こるかもしれない病気や体が動かなくなることに対する不安を払拭したい。そして、シニアの方々は寝たきりにならず、いつまでも元気に生きていきたいと願っているのではないでしょうか。そのために、たくさんの方がいろんな健康法に取り組んでいらっしゃるのだと思います。

その取り組んでいる中の一つに、「ホネナビ体操」を加えてください。この健康法は、

体の調子が良くなることはもちろん、**明るく前向きな気持ちを身に付けることができる**からです。

あなたも、**健康と自信を手に入れて実り多き幸せな人生を享受してください。**

では、いよいよ次章から「ホネナビ」健康法の理論と実践に入っていきましょう。

CamScannerでスキャン

第3章

1日3分で効果を実感できる「ホネナビ体操」

CamScannerでスキャン

「ホネナビ体操」の四つのルール

いよいよ**「ホネナビ体操」の実践**に移りましょう。

これから皆さんには全身の関節を動かしていただくわけですが、「体が軽くなった」とか「痛みが軽減した」といった体操の効果を実感していただくために、**四つのルール**を守ってください。どれも簡単なものばかりです。

全身の関節をまんべんなくほぐす

一つ目のルールは、17の体操すべてを行い、**全身の関節をまんべんなくほぐしてバランスをとる**ことです。

「ホネナビ体操」は全身の関節を動かすことが最大の特徴であり、最も大事だと言っても過言ではありません。

CamScannerでスキャン

理由は、体に流れている「気・血・水」の流れを滞らせないためというのが一つ。これが滞ることなく体中を流れているからこそ、前の章で述べたいろいろなメリットを感じることができるのです。

また、全身にはたくさんのツボが点在しています。特に手足や骨格の周辺には多数のツボが集まっており、関節を動かすことでツボが刺激されます。その結果、ツボとつながっている内臓も刺激されて体調が良くなるのです。女性はお肌の状態が良くなり、便秘や冷え性の改善が期待できます。

さらに、整体の面から言えば、全身の関節をバランス良く動かすことで、滞りや歪みの本当の原因を気付かないうちに治すことができます。

痛いと感じたところは避ける

三つ目のルールは、体操をしている中で痛いと感じた方向への動きは避けることです。あるいは、痛くない程度まで引き戻してください。このルールを守っていただければ、

体の痛みを悪化させることはないし、安心して取り組めると思います。

このような注意をうながすのは、多くの方が**「痛気持ちいい」ことをしてしまう**からです。おそらく「痛気持ちいいことをすれば痛めたところが良くなるんじゃないか」とか「痛気持ちいいと〝効いている感じ〟がする」という思い込みがあるのでしょう。しかし、その考えは間違っています。絶対に痛いところをいじめないでください。

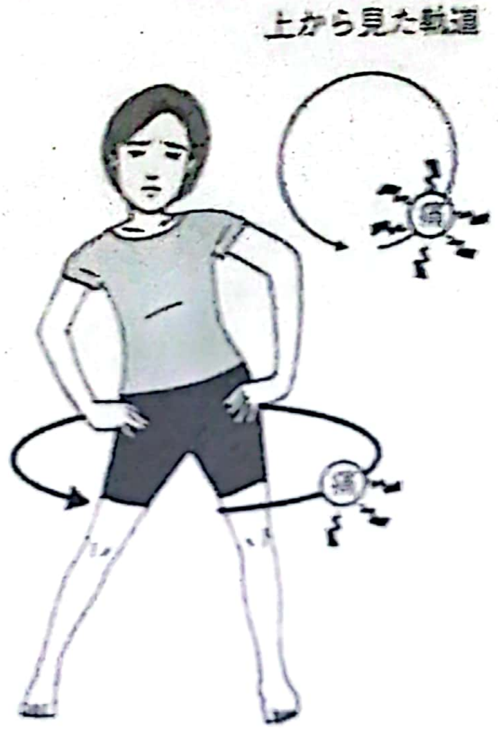
ちなみに、「痛いところは避ける」という考えは、仙台市で活躍された医師・鍼灸師の故橋本敬三氏が確立した**「操体法」**という治療体系を参考にしています。「操体法」とは、患者が楽で痛くない方向に動かすことで、痛みや体の歪みが解消する療法です。私自身、橋本氏の健康に対する考え方に共感し、「ホネナビ体操」に取り入れました。

肉離れを経験された方ならおわかりになると思いますが、少し良くなったときに筋肉を伸ばすと「痛気持ちいい」と感じるはずです。本来、筋肉を伸ばしてはいけないのですが、その感覚が回復を早めるような錯覚を与えてしまいます。本人は、筋肉を伸ばすことでかえって傷口を広げてしまい、回復を遅らせていることに気が付いていないので、「痛気持ちいい」ことを繰り返してしまう…。この結果、肉離れが治るのに時間がかかるわけです。筋肉痛についても、同じことが言えます。

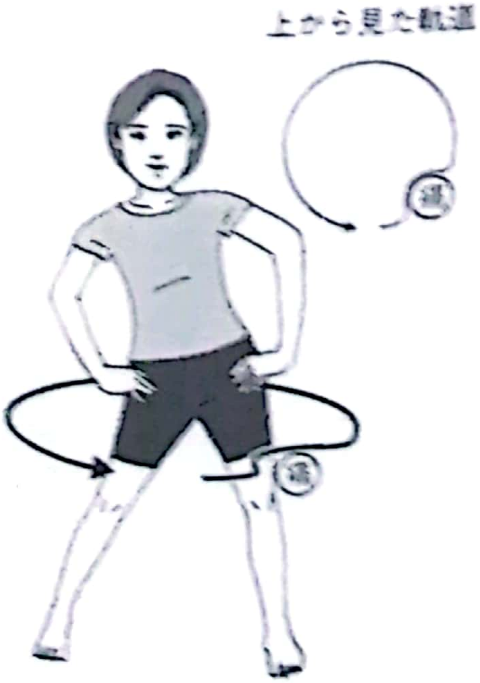
CamScannerでスキャン

意外かもしれませんが、「痛気持ちいい」は危ない感覚なのです。

痛いところは避けて回そう



体操でどこか痛い部分があるからといって体操そのものをやめる必要はない。その痛い部分を避けて動かせば、痛みを感じずに行うことができる



骨と関節をイメージ（意識）する

三つ目のルールは、骨と関節をイメージ（意識）しながらほぐすことです。

皆さんは、日常生活の中で体を動かすときに骨と関節をイメージしたことなどないと思います。

しかし、イメージしてこなかったために関節が固まったり、使い過ぎている関節とほとんど動かしていない関節の差が出てしまったのです。

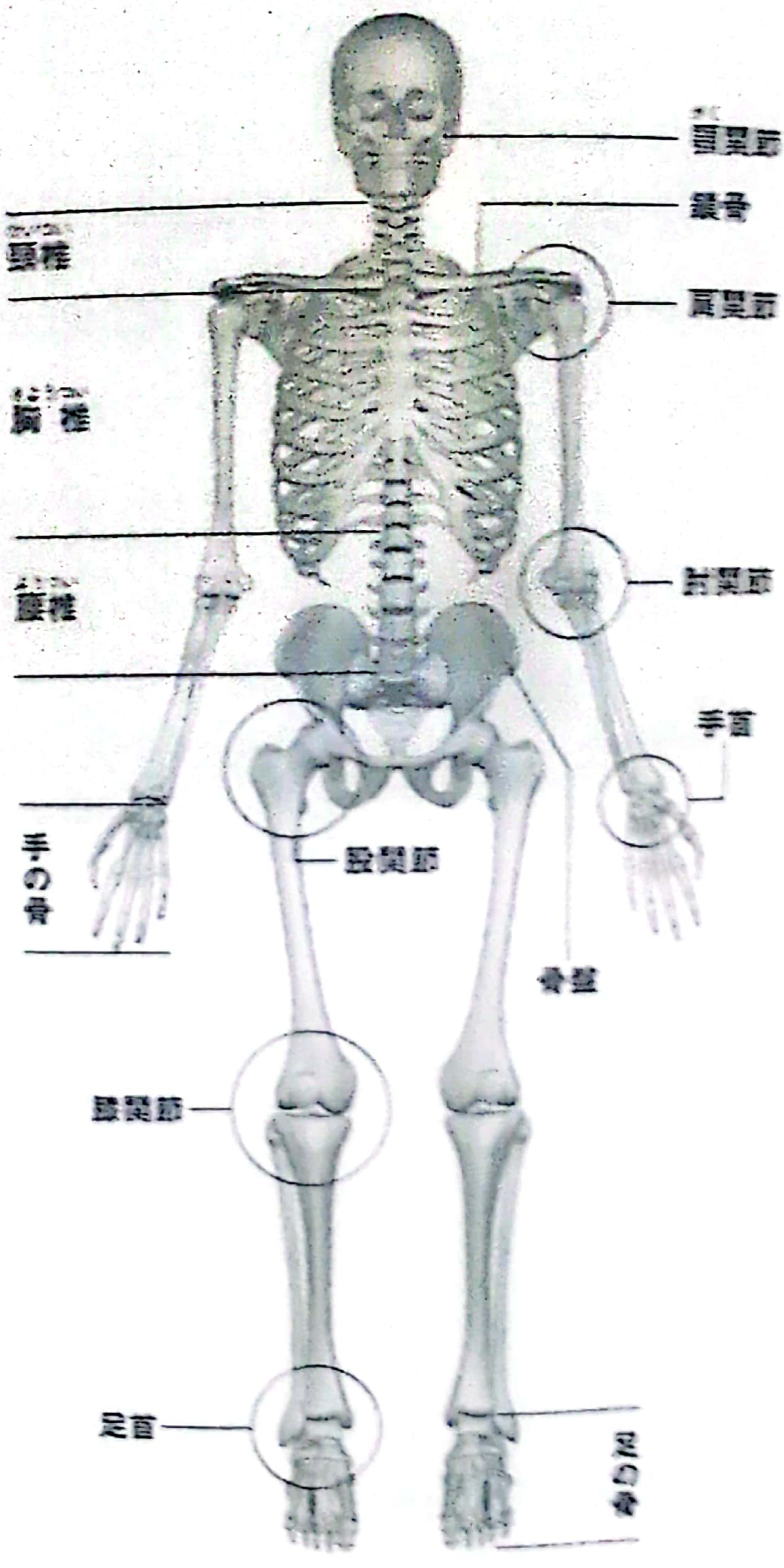
骨と関節をイメージすることが、上手に関節をほぐすための第一歩と考えてください。私の教室では、生徒さんに人体の骨格模型を見せて「骨や関節はこんなふうに動きますよ」と解説しています。実際、骨と関節について解説した後で「ホネナビ体操」を行うと、皆さんから**「以前より体が軽快に動くようになった」**と言っていただけます。筋肉を伸縮させる感覚より、骨と関節を折りたたむ感覚で「ホネナビ体操」に挑戦してみてください。

とはいえ、初めての方にとって骨と関節をイメージすることは難しいでしょう。

そこで、まずは皆さんに体操で動かす骨と関節を見てもらいたいと思います。第2章で、「ホネナビ体操」で得られるたくさんのメリットを説明しました。そのことを知った今、**骨と関節があなたの健康を支える味方**であることがわかったはずです。とかく持たれがちな骨や関節に対する暗いイメージを吹き飛ばして、「どんな形をしているのだろう？」と興味を持ってご覧ください。

CamScannerでスキャン

「ホネナビ体操」で動かす骨と関節



ベストなタイミングは朝

四つ目のルールは、「ホネナビ体操」を行うタイミングです。

おすすめしたいのは朝です。一日の始まりであり、このタイミングで体の関節をほぐ

CamScannerでスキャン

してやれば体も気持ちもシャキッと目覚めますし、動きやすくなります。その日の活動に弾みがつきます。

「ホネナビ体操」は、いつでもどこでも一人でできる体操ですが、一人だと「自分はこの体操が正しくできているのだろうか？」と不安になるかもしれません。

しかし、心配しないでください。68ページからの**イラストに忠実である必要はありません。体操をやって、気持ちよく、楽に感じることを重視してください。**一人ひとり「楽な動かし方」は異なるので、イラストの形にこだわらなくても大丈夫です。

では、いよいよ「ホネナビ体操」に挑戦してみましょう。

なお、左に「ホネナビ体操」の種目と一つひとつの体操にかかる時間をまとめた表を示しておきます。時間はあくまで目安だと思ってください。3分より長く時間をかけても全く問題ないし、逆に3分より少々短くても大丈夫です。

「ホネナビ体操」の内容と時間の目安

	体操名	内容	目安の時間
1	手の体操	手を握る・開く	約8秒
2	手首の体操	手首を上下・左右に動かす	約13秒
3	肘関節の体操	肘の関節を動かす	約13秒
4	肩関節の体操	肩関節を回す	約14秒
5	鎖骨の体操	鎖骨を動かす	約14秒
6	顎関節の体操	顎を前後・左右に動かす	約13秒
7	首の体操	頸椎を回す	約13秒
8	背骨の体操(1)	頸椎と胸椎を前後に動かす	約8秒
9	背骨の体操(2)	胸椎を前後に動かす	約8秒
10	背骨の体操(3)	腰椎の上部を前後に動かす	約8秒
11	背骨の体操(4)	腰椎の下部と骨盤を前後に動かす	約8秒
12	骨盤の体操	骨盤を回す	約8秒
13	股関節の体操(1)	股関節を回す	約8秒
14	股関節の体操(2)	股関節を上下に動かす	約8秒
15	膝関節の体操	膝を回す	約13秒
16	足首の体操	足首を回す	約15秒
17	全身の伸び	大きく背伸びをする	約8秒

合計 **約180秒(3分)**

CamScannerでスキャン

1 手の体操

約8秒

最初の体操は、手の指の関節をほぐす体操です。手のひらと指には内臓とつながっているすべての経絡（けいらく）の末端があり、たくさんのツボが集中しています。手を握ったり開いたりすることで、ツボが刺激され、内臓の働きも良くなります。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ちます。

↓

両手の力を抜いて自然に下ろします。手は開いておきます。

↓

両手を「握る・開く」を4回繰り返します（全部で約8秒）。

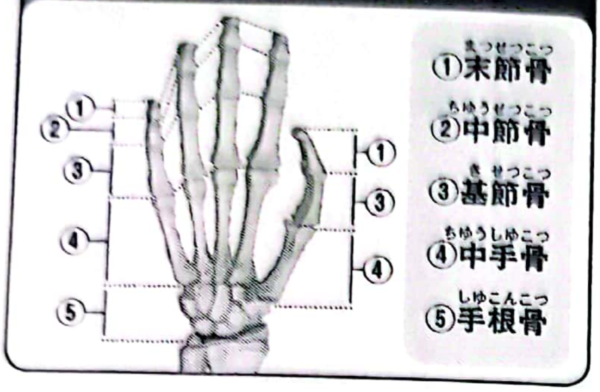
【備考】

・中手骨（ちゅうしゅこつ）や手根骨（しゅこんこつ）（手のひらの内部の骨）も意識して動かしましょう。

・手を開くときは、指をしっかり伸ばしてください。

CamScannerでスキャン

「この体操で意識する骨と関節」



CamScannerでスキャン

2 手首の体操 約13秒

手首を上下左右に動かす体操です。手首の周辺にも、内臓とつながるツボがたくさん集まっています。手首を動かすことで、ツボが刺激され、内臓の働きも良くなります。また、胸のこわばりもなくなっていきます。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ち、右手で左前腕の手首に近いところを持って支えます。

↓

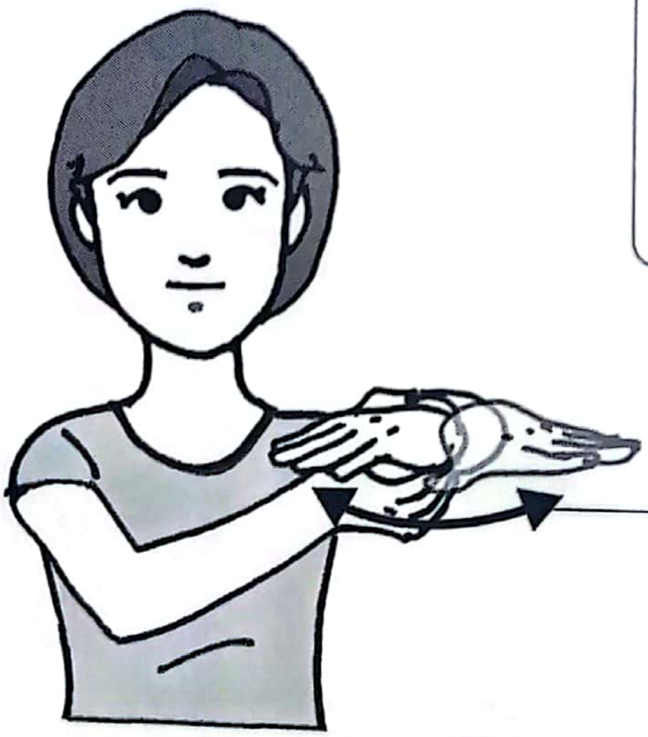
左手首を上下に2回、左右に2回動かします。

↓

右手首を上下に2回、左右に2回動かします（全部で約13秒）。

【備考】

・その人特有のクセのある動きになりやすいので、最初はゆっくり動かしてみましょう。



左手首が終わったら右手首も同様に行ってください

CamScannerでスキャン

ホネナビ体操

3 肘関節の体操

約13秒

肘関節を動かす体操です。この関節は器用に動きます。しかし、同じ方向への過度な負担をかけ続けると壊れやすく、弱い関節とも言えます。普段からいろんな方向に動かすことで、バランスのとれた関節にしましょう。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ちます。

↓

左腕を伸ばして右手で支えます。この体勢から左手の手のひらを上下に2回返します。
次に左肘を曲げて、手のひらを自分に向けたり外に向けます。2回繰り返します。

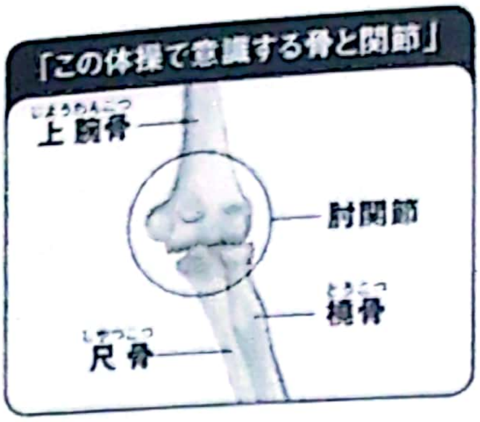
↓

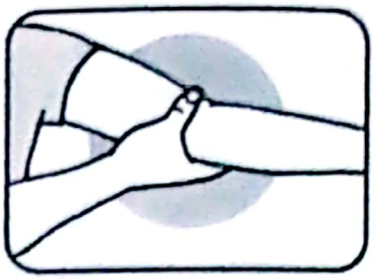
右肘も同様に行います（全部で約13秒）。

【備考】

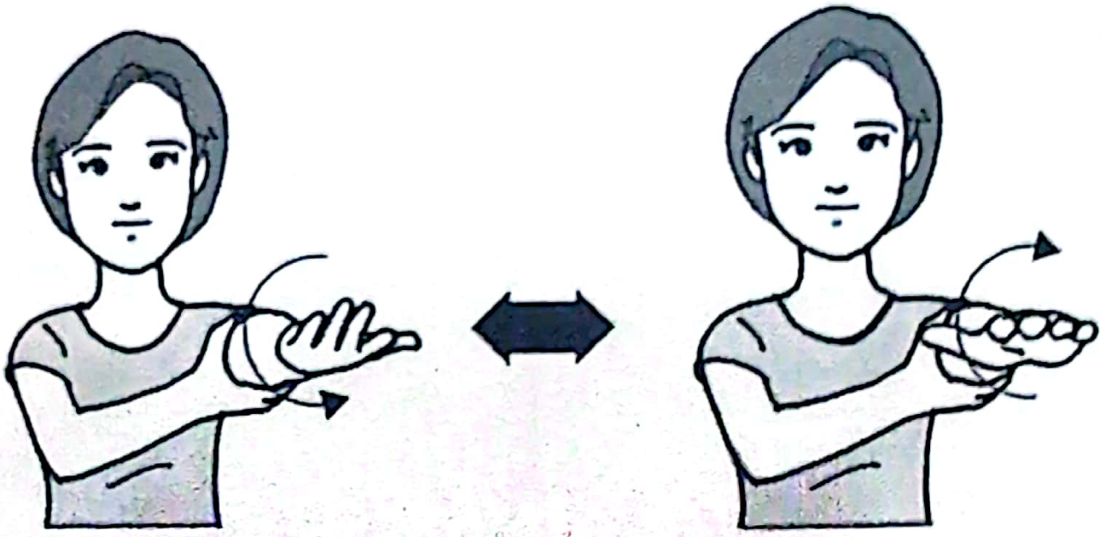
・肘関節の位置は肩付近の高さが目安ですが、自分なりの楽な姿勢で体操しましょう。

CamScannerでスキャン

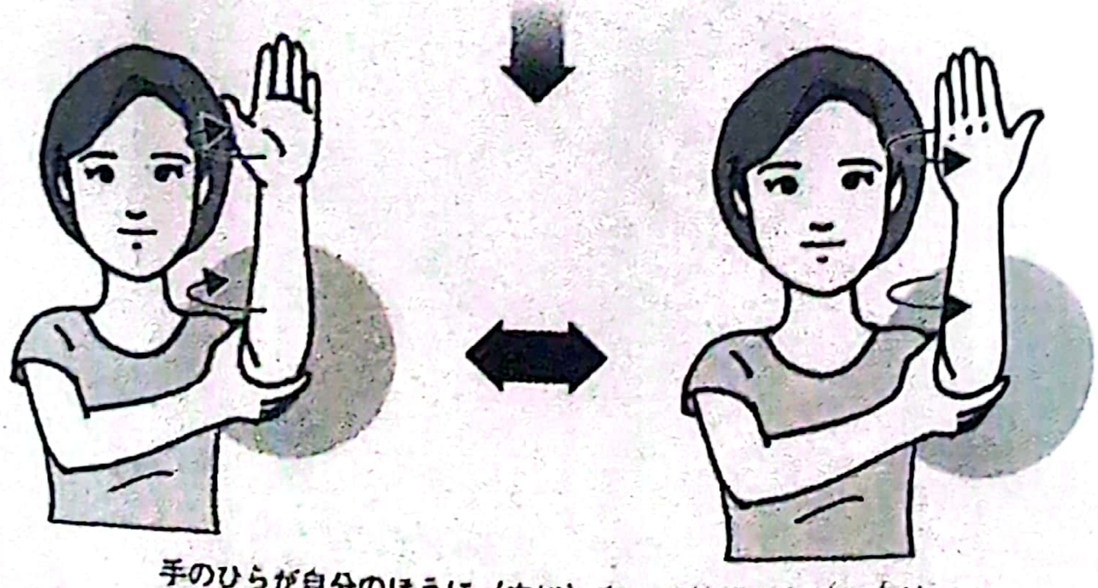




右手で左腕の二の腕を下から軽く支えて固定。手のひらは下を向けておく



左手の手のひらを上下に２回返す（上→下→上→下）



手のひらが自分のほうに（内に）向いた状態から外に向け内に戻す。この動きを２回行う（外→内→外→内）

左肘が終わったら右肘も同様に行ってください

ホネナビ体操

4 肩関節の体操

約14秒

肩関節をほぐす体操です。この関節は可動域が広い分、負荷がかかりやすい関節。炎症が原因で肩が上がらなくなる「四十肩」や「五十肩」を防ぐためにも動かしましょう。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ちます。

↓

両手の指先を左の肩先（肩峰(けんぽう)）に当てて、左肘で円を描くように左肩を回します。後ろ回しと前回しを2回ずつ行います。

↓

右肩も同様に行います（全部で約14秒）。

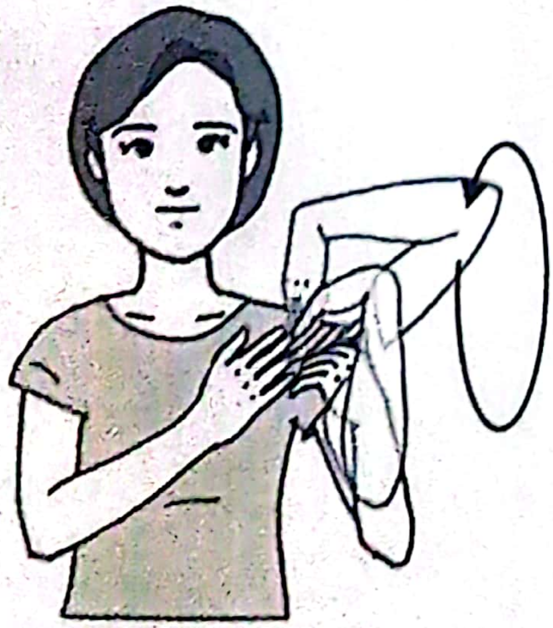
【備考】

・力まずに肩の力を抜いて行いましょう。
・肩先に両手の指先を当てることで肩関節を固定させてください。

CamScannerでスキャン

両手の指先を左の肩先に当てる

左肘で円を描くように左肩を回す。最初は後ろ回しを2回



次に前回しを2回行う

左肩が終わったら右肩も同様に行ってください

CamScannerでスキャン

ホネナビ体操

5 鎖骨の体操

約14秒

鎖骨は、胸の真ん中にある胸鎖関節（鎖骨と胸骨をつなぐ関節）から肩鎖関節を経て肩甲骨につながっています（左イラスト参照）。つまり鎖骨を動かすと、固まりやすい肩甲骨をほぐすことになり、肩凝り解消につながります。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ちます。

↓

左側の鎖骨の付け根に右手の指先を当てます。次に左肩を引き上げながら、前から後ろに2回まわします。終わったら、今度は後ろから前に2回まわします。

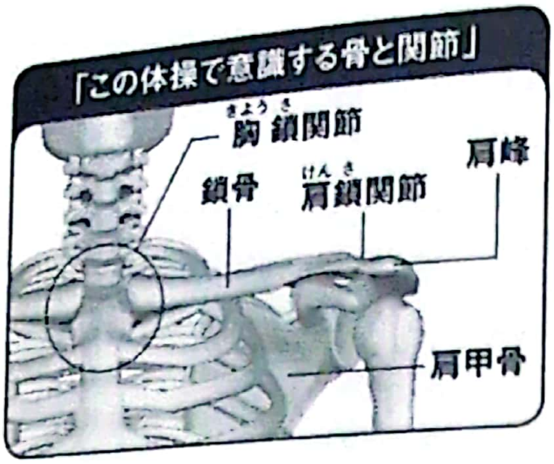
↓

右側の鎖骨も同様に行います（全部で約14秒）。

【備考】

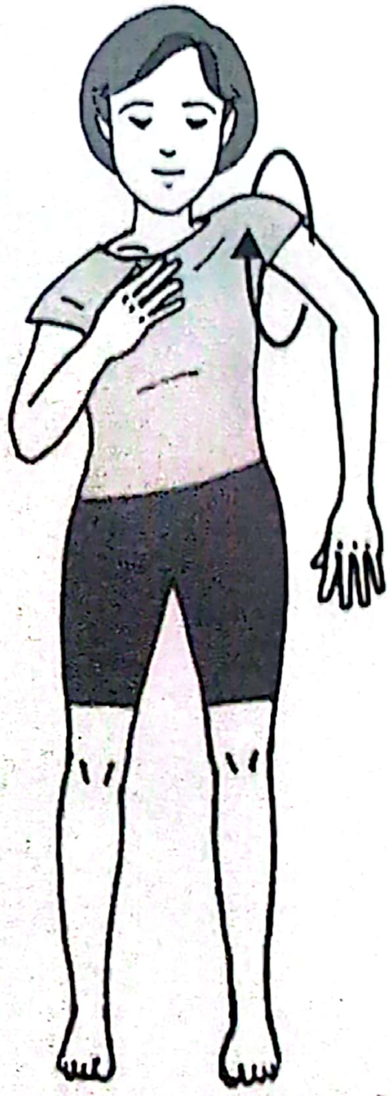
・鎖骨の付け根には必ず手を当ててください。意識が鎖骨に集中しやすくなります。

CamScannerでスキャン



左側の鎖骨の付け根に
右手の指先を当てる

回しているときに肩
甲骨が動いているこ
とを感じよう



左肩を引き上げながら後ろ回しを2回

左肩を引き上げながら前回しを2回

終わったら右側の鎖骨の付け根に左手の指先を当てて同様に行ってください

CamScannerでスキャン

ホネナビ体操6

顎関節の体操

約13秒

人は知らないうちに、左右のどちらかで噛むクセがついているものです。そのクセを毎日続けていくと顎の関節が歪んできて、首が痛くなったり腕がしびれてきます。しかし、この体操を行えば顎関節のアンバランスが軽減され、噛み合わせも良くなります。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ちます。

↓

両手の人差し指・中指・薬指・小指で上顎を軽くおさえ、親指で下顎に触ります。この体勢から、下顎を前後に4回動かします。

↓

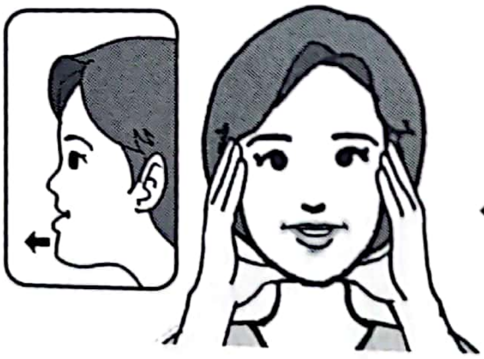
下顎を左右に4回動かします（全部で約13秒）。

【備考】

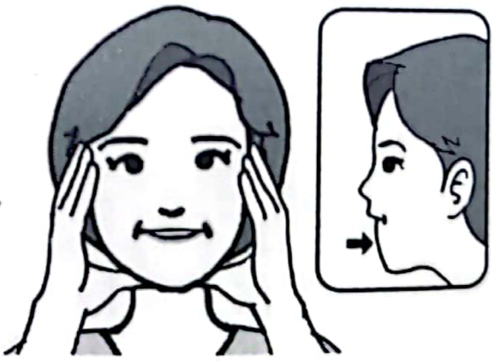
・親指の腹の部分で下顎が動いているかを確認しましょう。

CamScannerでスキャン

両手で上下の顎を
軽くおさえる



下顎を前に突き出す



下顎を後ろに力まずに軽く
引っ込める。前後に4回繰
り返す

下顎を左に動かす

下顎を右に動かす。左右を
4回繰り返す（左→右の順）

CamScannerでスキャン

キネナビ体操

7 首の体操

約13秒

首はストレスがかかりやすい部位です。ストレスがたまると、首筋が固まって脳への血流が悪くなるため、集中力が途切れて脳の働きも鈍くなります。この体操で、首を柔らかくしましょう。血流が良くなって全身がリラックスし、脳の働きも高まります。

【体操のやり方】

柔な姿勢で立ちます。

↓

首をゆっくり大きく回します。最初は左回りに2回（前→左→後→右→前の順）。

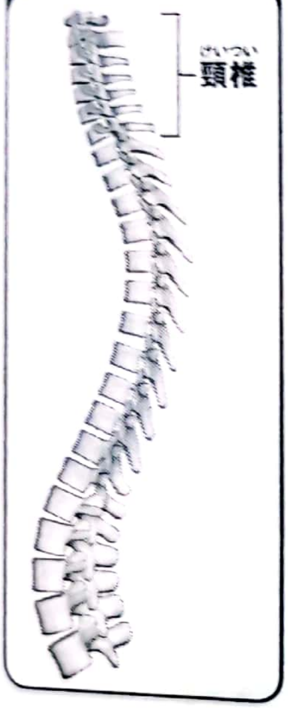
↓

次に右回りに2回（前→右→後→左→前の順。全部で約13秒）。

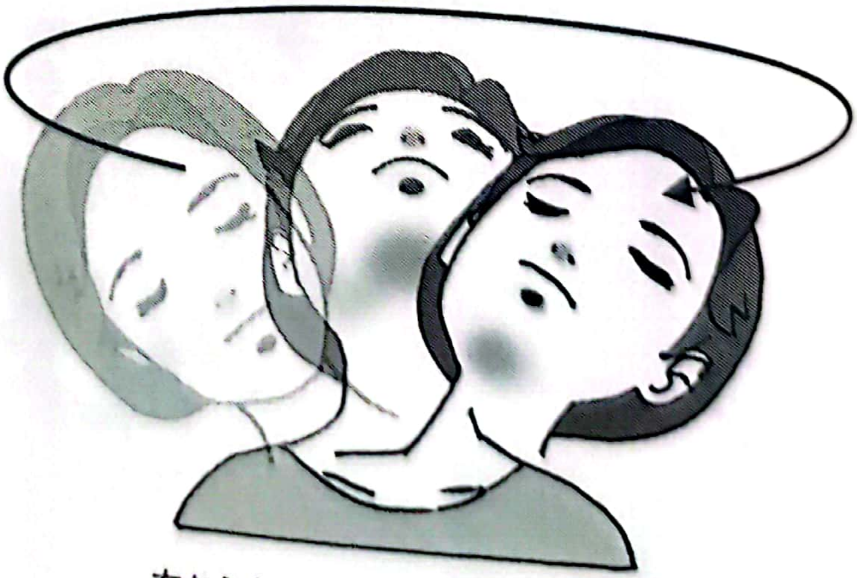
【備考】

・脳と胴体を結ぶ首は、神経と血管が多く集まっている部位です。痛いと感じたところがあれば、その部分を避けて回してください。

「この体操で意識する骨と関節」



左から右にゆっくり大きく2回まわす
(前→左→後→右→前の順)



右から左にゆっくり大きく2回まわす
(前→右→後→左→前の順)

ホネナビ体操

8 背骨の体操①

約8秒

背骨は7個の頸椎（けいつい）、12個の胸椎（きょうつい）、5個の腰椎（ようつい）で構成されています。これら24個の骨をいきなり一つずつほぐすのは難しいので、四つの部分に分けてほぐしていきます。

最初は頸椎と胸椎の上部付近です。両肘を前後に動かすことで、上体を前後に動かします。

【体操のやり方】

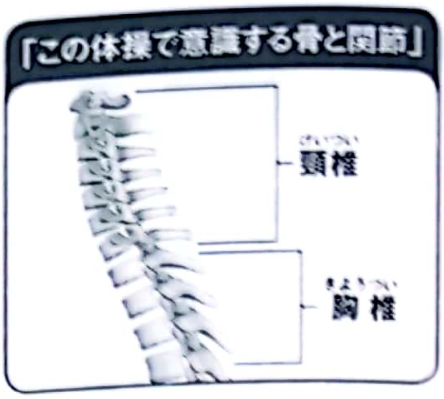
楽な姿勢で立ち、両肘をイラストのように上げます。

↓

両肘を前後に動かして頸椎と胸椎の上部を前後に4回動かします（全部で約8秒）。

【備考】

・顎と胸を斜め上に突き出すときに頸椎と胸椎の上部付近が前に動き、顎と胸を斜め下にすぼめるときに頸椎と胸椎の上部付近が後ろに動くことを感じ取ってください。



両肘を曲げて肩と同じくらいの高さまで上げる。これで準備完了

両肘を斜め下に引くと同時に胸と顎を斜め上に突き出す

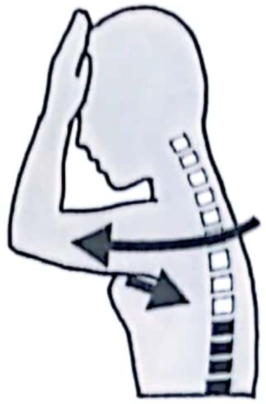
顎と胸を斜め上に

この部分の背骨を前後に動かす(図はイメージ)

両肘を後ろ斜め下に引く

次は両肘を前に持ってくる。と同時に胸と顎をすぼめる。胸を斜め下にすぼめるイメージだ。ここまでを1回として4回繰り返す

両肘を前に持ってくる



胸を斜め下にすぼめる

ホネナビ体操

9 背骨の体操②

約8秒

背骨の周辺には重要なツボ（兪穴（ゆけつ）＝内臓を刺激するツボ）が密集していて、動かすことで内臓の働きを良くすることができます。さらに、背骨は「気・血・水」の流れを良くする重要な部位でもあります。背中の固さがとれて腰痛が軽減されるだけでなく、体全体の機能が飛躍的に上がります。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立ち、両肘をイラストのように上げます。

↓

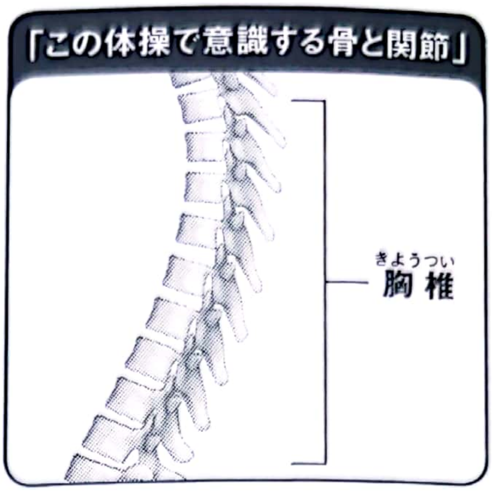
両肘を前後に動かして胸椎の下部を前後に4回動かします（全部で約8秒）。

【備考】

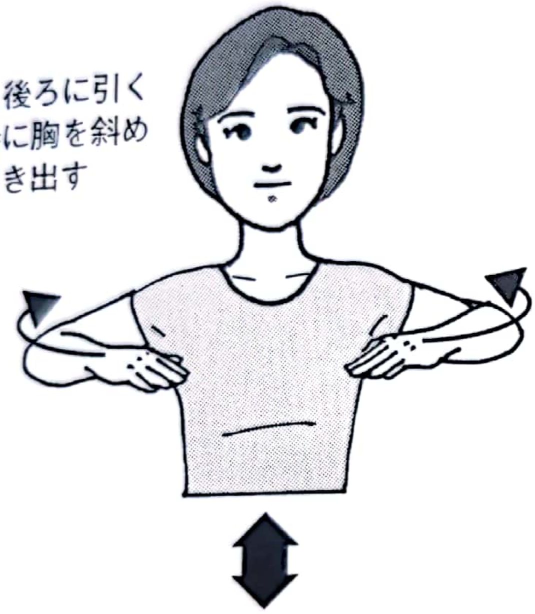
・両肘と胸を動かすことが大切です。普段は意識して動かすことのない胸椎の下部を刺激してあげましょう。

CamScannerでスキャン

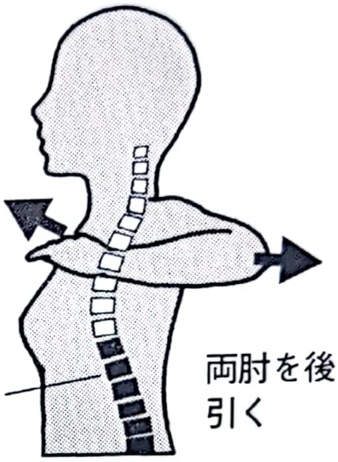
両肘を曲げて胸の高さまで上げる。手のひらは下に向ける。これで準備完了



両肘を後ろに引くと同時に胸を斜め上に突き出す



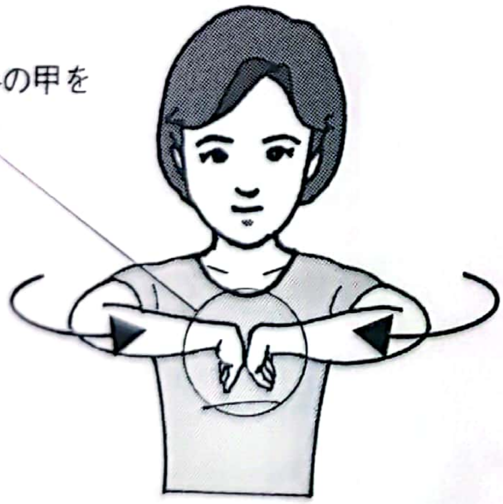
胸を斜め上に



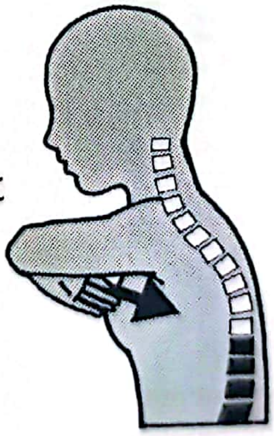
この部分の背骨を前後に動かす(図はイメージ)

両肘を後ろに引く

左右の手の甲を近付ける



両肘を前に



次は両手を前に持ってくる。と同時に胸をすぼめる。胸を斜め下にすぼめるイメージだ。ここまでを１回として４回繰り返す

胸を斜め下にすぼめる

CamScannerでスキャン

10 背骨の体操③

約8秒

腰椎の上部をほぐす体操です。上腹部（へそからみぞおちにかけての部分）全体と両膝を使うことで腰椎が前後に動きます。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立って両手を背中に当てます。位置は胃の裏側付近です。

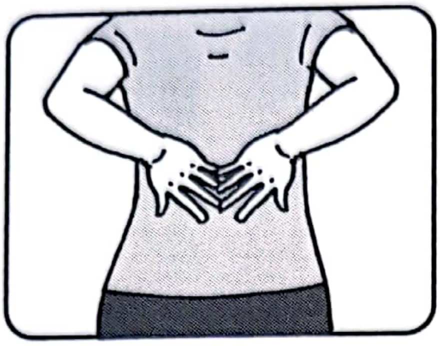
↓

上腹部全体を前後に4回動かします。上腹部を前に突き出すときは両脚が自然に伸びます。一方、上腹部を引っ込めるときは両膝が自然に曲がります（全部で約8秒）。

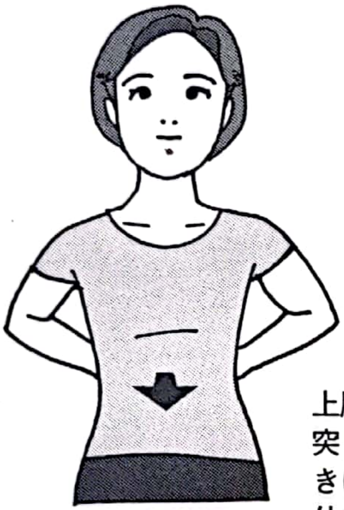
【備考】

- 両膝が自然に動くように下半身を緩めてください。
- 両手を背骨に当てておくと、腰椎の上部が前後に動いていることを確認できます。
- 上腹部を前に突き出すときに両手で背骨を軽く前方に押し出すと、スムーズに前に動きます。

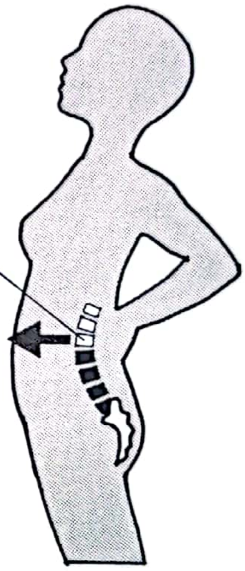
CamScannerでスキャン



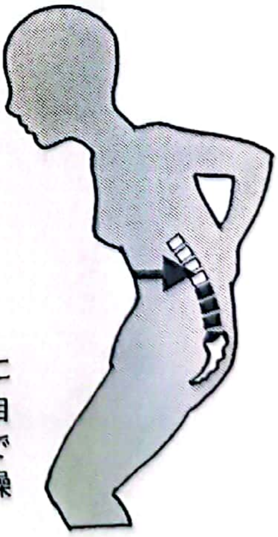
最初に両手を背中に当てる。位置は胃の裏側付近。小指が上、親指の先端は下を向く



上腹部全体を前に突き出す。このときは両脚が自然に伸びる



この部分の背骨を前後に動かす（図はイメージ）



上腹部全体を後ろに引っこめる。両膝は自然に曲がる。ここまでを１回として４回繰り返す

ホネナビ体操

11 背骨の体操④

約8秒

腰椎の下部をほぐす体操です。骨盤を意識すると腰椎がよく曲がります。

【体操のやり方】

楽な姿勢で立って両手を腰に当てます。

↓

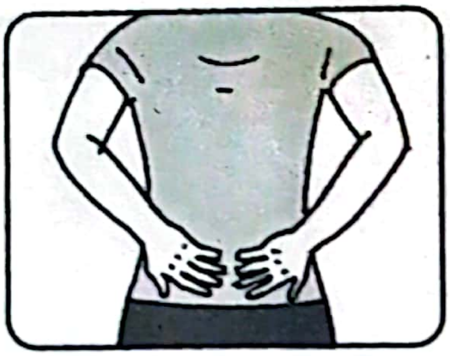
腰を前後に4回動かします。腰を前に突き出すときは両脚が自然に伸び、腰を後ろに引くときは両膝が自然に曲がります（全部で約8秒）。

【備考】

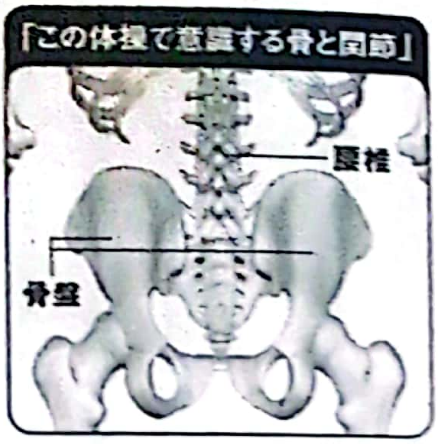
・両膝が自然に動くように下半身を緩めてください。

・腰に当てた両手で腰椎の下部を軽く前方に押し出すと、腰椎の下部付近がスムーズに前に動きます。

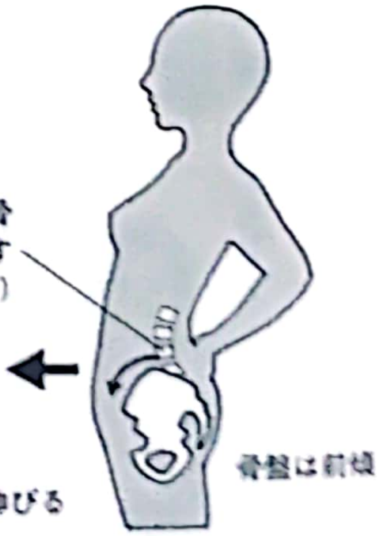
CamScannerでスキャン



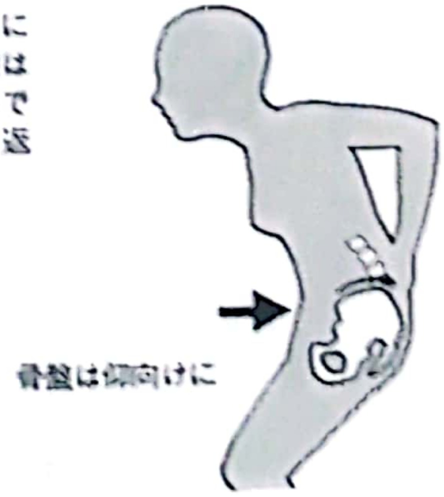
両手を腰に当てる。小指側が上、親指の先端を下に向ける



腰を前に突き出す。このときは両脚が自然に伸びる



背中を丸めて腰を後ろに引く。このとき、両膝は自然に曲がる。ここまでを1回として4回繰り返す



CamScannerでスキャン

骨盤が歪んでしまうと、骨盤の上に乗っている背骨にも歪みが出てしまいます。いわば骨盤は体の要なのです。骨盤の体操を行えば、歪みが消えてバランスのとれた体になれるのです。

ホネナビ体操 12 骨盤の体操

約8秒

【体操のやり方】

両足を肩幅より広く開いて立ちます。

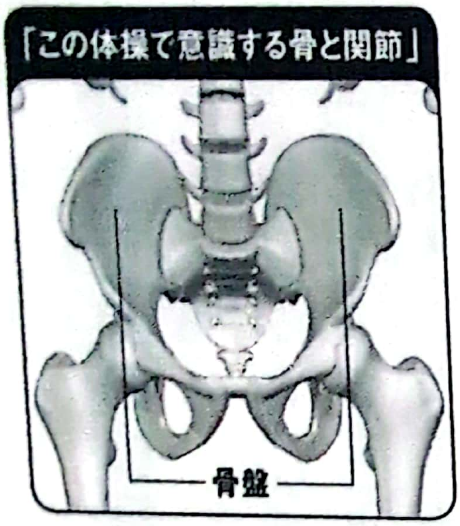
↓

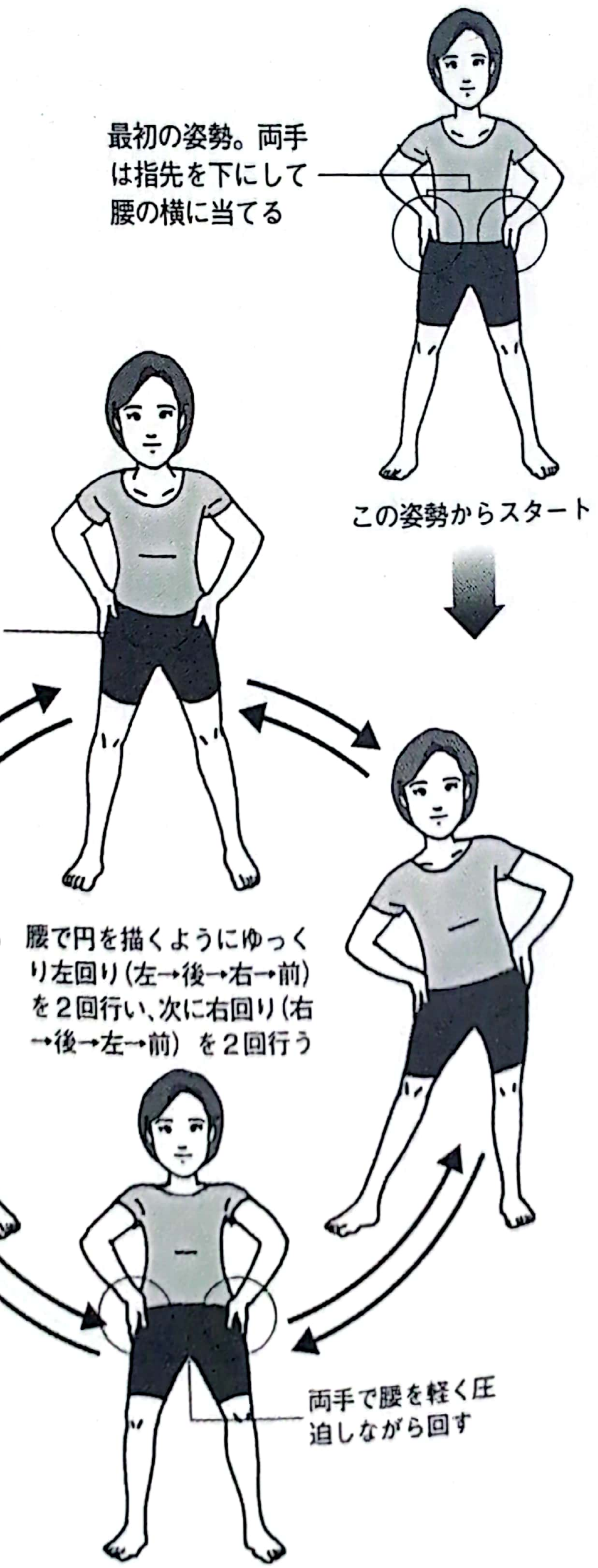
両手で骨盤を包み込むように軽く圧迫する感じで押さえます。圧迫しながら動かすことで、骨盤が正常な位置に戻るのです。この体勢から、左回りと右回りを2回ずつ行います（全部で約8秒）。

【備考】

・両手は指先を下にして腰の横に当てます。
・下半身を緩めて行いましょう。

CamScannerでスキャン





CamScannerでスキャン

ホネナビ体操

13 股関節の体操①

約8秒

股関節は、その人の動きのクセが出やすいところです。そのクセは股関節だけでなく、骨盤にも大きな影響が出てきます。体操をすることで股関節の位置が正常の位置に戻り、痛みが消えていきます。

【体操のやり方】

両足を肩幅より広く開いて立ちます。

↓

両手を太ももの付け根に当てて、股関節を軽く圧迫します。

↓

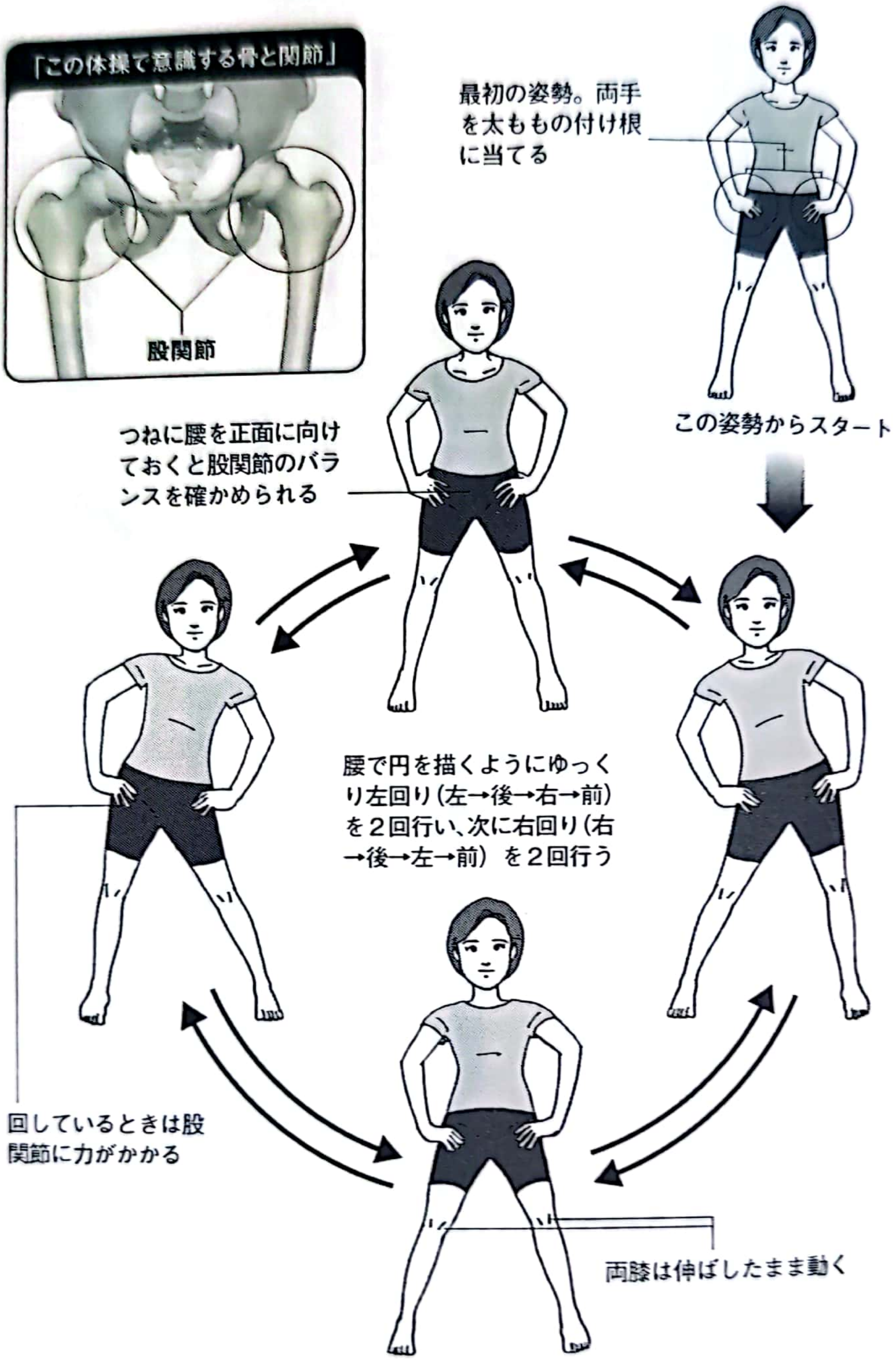
この体勢から左回りと右回りを2回ずつ行います（全部で約8秒）。

【備考】

・回す際は両膝を伸ばして膝関節を固定すると、股関節に力がかかります。

・股関節は特に痛みの出やすい関節。痛いところが出たら避けて回しましょう。

CamScannerでスキャン


「この体操で意識する骨と関節」
股関節
最初の姿勢。両手を太ももの付け根に当てる
この姿勢からスタート
つねに腰を正面に向けておくと股関節のバランスを確かめられる
腰で円を描くようにゆっくり左回り（左→後→右→前）を2回行い、次に右回り（右→後→左→前）を2回行う
回しているときは股関節に力がかかる
両膝は伸ばしたまま動く

ネギナビ体操 14

股関節の体操②

約8秒

股関節をほぐす二つ目の体操です。この関節は、いったん痛めてしまうと歩くことがつらくなります。ひどくなると夜眠れなくなるほど痛んだり、多くの弊害が出てきます。そうならないために、しっかりほぐす必要があります。

【体操のやり方】

両足を肩幅より広く開いて立ちます。両手は股関節の体操①と同じ持ち方です。

↓

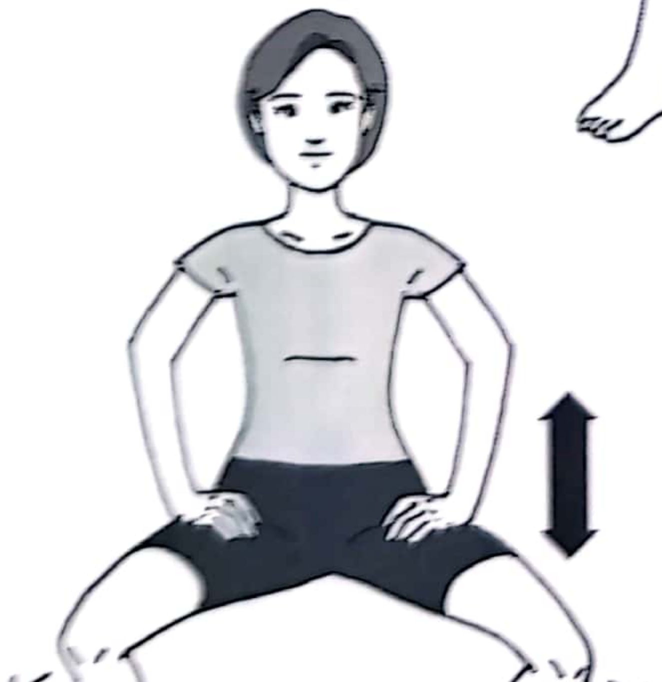
背骨を真っすぐにした状態で腰を4回上下させてください（全部で約8秒）。

【備考】

・腰を下ろす際、膝と胸のつま先の向きを同じにしてください。向きが異なると、膝を痛めるおそれがあります。

CamScannerでスキャン

両手を太ももの
付け根に当てる



背骨を真っすぐにした状態
で腰を4回上下させる。膝
と脚のつま先の向きは同じ
で斜め前を向く

CamScannerでスキャン

15 膝関節の体操 約13秒

膝関節も頻用に動く関節ですが、痛めやすい弱い関節とも言えます。また、この関節は加齢につれて可動域が狭くなってバランスが崩れてきます。体操を行うことで、膝関節のバランスがとれてきますし、痛みも軽減されます。

【体操のやり方】

両膝の間に握りこぶしが一つ入るように両足を開いて立ちます。

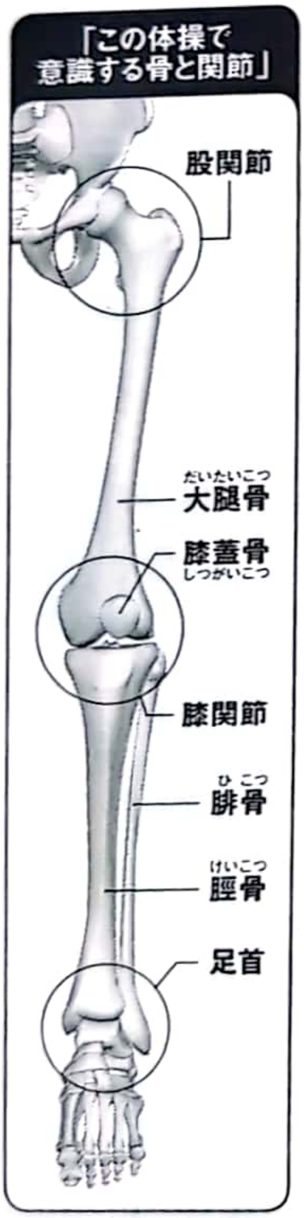
・膝の上に手を軽く置いて足裏全体を床に着けます。この体勢から内回しを4回、外回しを4回行います（全部で約13秒）。

【備考】

・足裏全体を床に着けて行うこと。膝への過度な負担がかからず安全に行うことができます。

・膝を回す際、下半身全体でバランスをとるようにしてください。

CamScannerでスキャン



最初に両膝の間に握りこぶしが1つ入るように両足を開く。次に、膝の上に手を軽く置いて足裏全体を床に着ける

内回しを4回行う（内→外）

外回しを4回行う（外→内）

ネネナビ体操

16 足首の体操

約15秒

足首は、クセのある動きをしやすい関節であると同時に加齢とともに固まりやすい関節でもあります。普段から全方向に動かしておきましょう。

【体操のやり方】

楽に立った状態から左足首を立てて、5本の指の腹の部分を床に着けます。

↓

内から外へ2回まわし、外から内へ2回まわします。

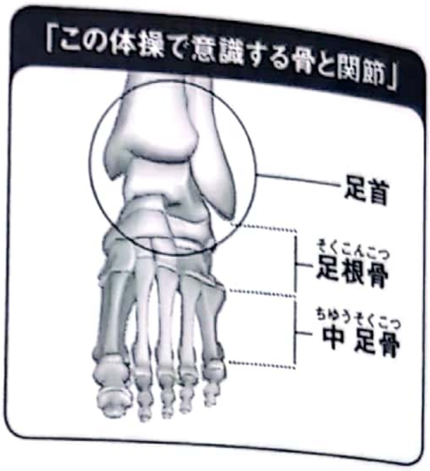
↓

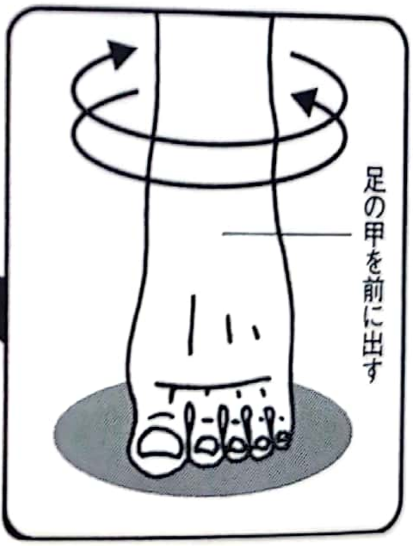
右足首も同様に行います（全部で約15秒）。

【備考】

・足の指を床に着けたら、足の甲を前に出して体重を乗せます。体重による〝押し込み〟の力を利用することで、足首をしっかり回すことができます。

・最初は難しいと思いますが、足根骨（そくこんこつ）や中足骨（ちゅうそくこつ）も動かすように意識してください。





左足首が終わったら右足首も同様に行ってください

ホネナビ体操

17 全身の伸び

約8秒

つね日ごろから、骨盤は重力の影響を受けて負荷がかかっています。ときには背伸びをして骨盤を開放させましょう。このとき、骨盤の仙骨から上の背骨が上がり、骨盤の腸骨は下りていくイメージで伸びをすると効果が高まります。仰向けに寝て背伸びをしても、同じ効果を得られます。

【体操のやり方】

両足を揃えて、足裏全体を床にしっかり着けて立ちます。

↓

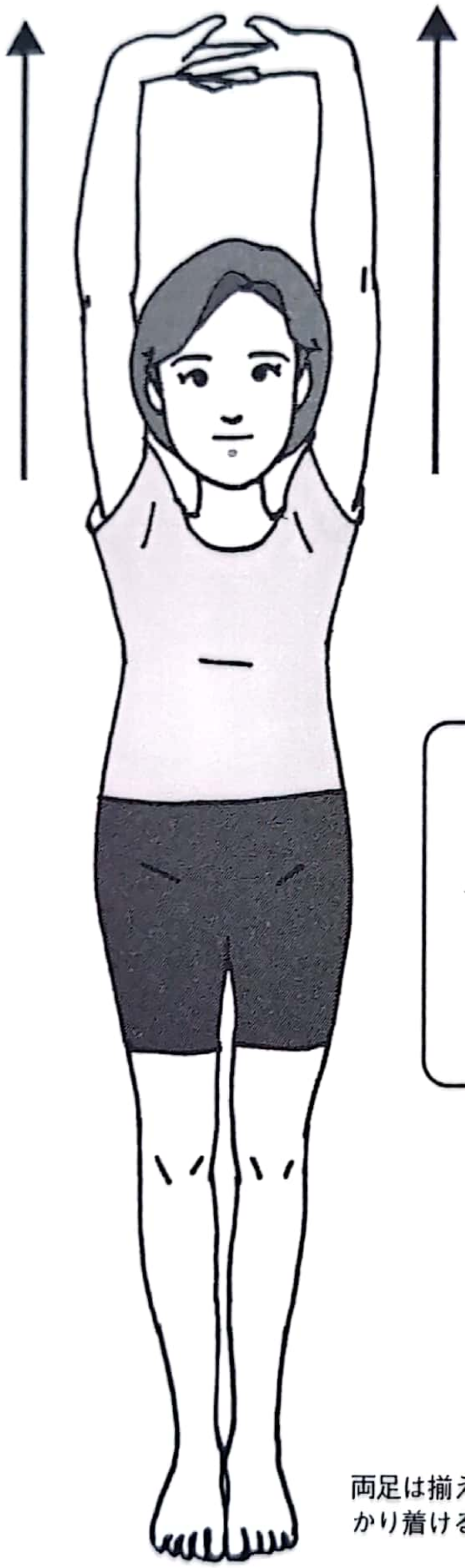
両手を組んで手のひらが上になるように頭の上に伸ばします。

↓

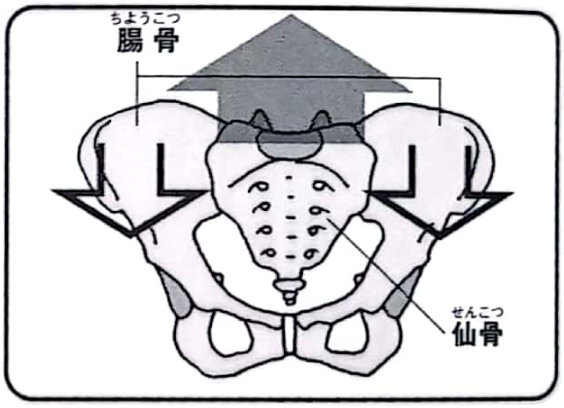
かかとを着けたまま大きな背伸びを行います（約8秒）。

【備考】

・背骨を真っすぐ気持ち良く伸ばしてください。



全身の伸びをすることで骨盤への負担を軽くすることができる。整形外科で行われている牽引と同じ効果が期待できる



骨盤の仙骨から上の背景が上がり、骨盤の腸骨は下りていくイメージ

両足は揃えて足裏全体を床にしっかり着ける

第4章

はじめての「ホネナビ体操」Q&A

CamScannerでスキャン

ここまで「ホネナビ体操」を説明しましたが、初めて体験される方にはわからないこともたくさんあると思います。そんな方々のために、過去に大学の授業やカルチャーセンターでよく聞かれた質問をリストアップしてみました。参考にしてください。

Q「ホネナビ体操」は汗をかくほどきつい体操ですか？

A「ホネナビ体操」は、体を激しく動かす体操ではありません。各関節を動かす時間もわずかです。汗をかく前に終わってしまうでしょう。むしろ、終わった後に体が軽くなった感じがするはずです。すっきりした気持ちになりますよ。

Q「ホネナビ体操」は途中で終わったり休憩を入れてもいいでしょうか？

A最初のうちは17の体操すべてのやり方や順番を覚えていないと思いますので、途中で休憩を入れても問題ありません。ただし、休みを入れながらでも最後の「全身の伸び」まで行ってみましょう。ひと通りやり方を覚えたら、通しで行うようにしてください。

より大きな効果が期待できます。

Q 「ホネナビ体操」の中で痛いと感じた体操は、飛ばして次の体操に移ってもいいのでしょうか？

A 痛いと感じた方向には動かさないのが「ホネナビ体操」のルールです。ただし、次の体操に移る前に、痛いと感じた関節の〝動かした方向〟に注意を向けてください。

関節を動かすとき、どの方向に動かしても痛いと感じるのは稀なケースと言えます。通常は、ある方向に対してのみ痛みを感じるものです。痛いと感じたら、動かす軌道を変えてみたり、動かす際の力を弱めてください（63ページを参照）。「この方向は痛くないな」とか、「このくらいの力なら痛みはないな」ということがわかるはずです。

痛いと感じる方向を避けて動かしていれば、やがて痛みが消えて、その方向にも動かすことができるようになります。

CamScannerでスキャン

Q 「ホネナビ体操」の表を見ると、「手の体操」から始まり「全身の伸び」で終わっていますが、順番をバラバラにしては駄目ですか？

A 危険はありませんが、「ホネナビ体操」は順番通りに行いましょう。関節は連動しており、手→手首→肘関節というように動かすことで「気・血・水」の通り道が順番に通っていくのです。逆に、バラバラに体操すると通り道が詰まっているところと詰まっていないところに分かれてムラが出てくる恐れがあります。せっかく体を動かしても、高い効果が感じられないかもしれません。ぜひ順番通りに行ってください。

Q 首が凝って気になるのですが、「ホネナビ体操」の「首の体操」だけを行うのは駄目でしょうか？

A 人は違和感を覚えるところだけを改善しようと思いがちです。その気持ちはわかりますが、体内は複合的につながっていることをご理解ください。例えば、首の凝り(こ)りの根本的な原因が他のところにあるケースもままあります。すべての関節をほぐしていけ

CamScannerでスキャン

ば、あなたが気付かないうちに根本的な原因が解消されるのです。どれか一つの体操を行うのではなく、すべての体操を行うようにしましょう。

Q 力加減はどうすればいいのでしょうか？痛くなければ力を入れてもいいのでしょうか？

A 「ホネナビ体操」を行ううえで、自分が感じたことを大切にしてください。関節を動かす際、ギューッと力を入れても痛くなければ問題ありません。気持ち良ければ、むしろ積極的に動かしましょう。ただし、「痛気持ちいい」のは痛いのうちです。

Q 関節は曲げられるだけ曲げるべきなのでしょうか？それとも少しの角度でいいのでしょうか？

A 「ホネナビ体操」には、「〇〇関節を曲げるときは〇度」というような決まりは一切ありません。基準は自分の感覚です。関節を曲げたときに気持ち良いのか、それとも痛

むのか。前の質問でも答えているように、動かすときの感覚を大切にしてください。「少し曲げて痛くない。しかし、深く曲げると痛い」という場合は、少し曲げる程度で十分です。見た目の角度より自分の感覚に注意しましょう。

Q 「ホネナビ体操」はゆっくり行ったほうがいいのでしょうか？それとも速く動かしたほうがいいのでしょうか？

A 第3章の67ページに、各体操の目安となる時間が表記されています。まずはこの時間内に動かすことから始めてはいかがでしょうか。

どのくらいの時間で行うといいのかは人によって異なりますが、終わった後の体の感覚が目安になります。さわやかな感じやさっぱりした感じ、あるいは「リフレッシュしたな〜」と素直に感じたら、それがその人にとって適切な時間であり、楽に動いたと言えます。

一方、疲れたなと感じたならば、それは力み過ぎだったり、速く動かしたことが原因だと考えられます。

CamScannerでスキャン

Q 毎朝行う以外でおすすめの時間帯はありますか?

A 補修・点検という意味で、夜寝る前に行うのも良いと思います。クセや体の固くなっているところをなくし、翌日に歪みを持ち越さないところがメリットです。

Q 骨と関節のイメージをつかむ良い方法はないでしょうか?

A 本書を手に取っていただいた方の大半は、骨と関節のイメージを頭の中に鮮明に描いたことなどないと思います。とはいえ、「ホネナビ体操」は骨と関節をイメージすることで効果が高まります。

イメージをつかむ方法は二つあります。

一つは、第3章で紹介している体全体の骨と関節のイメージを作ることです。まずは骨格図を見ることから始め、体操をするときに関節が動いている様子を想像してみましょう。絵を見ていれば想像しやすいと思います。

もう一つは、自分の骨を軽く叩いたり、手で触ってみること。感覚器官を使って骨

CamScannerでスキャン

と関節を自分の身近な存在にするのです。そうすれば、イメージしやすくなります。

Q **「ホネナビ体操」では、背骨を四つに分けてほぐしています。背骨を細かく分けて動かすことができるなんて思いもかけませんでした。やはり背骨は体の中でも特に重要な部位ということなのでしょうか？**

A その通りです。第3章で述べたように、背骨の周辺には重要なツボが密集していますし、「気・血・水」の重要な通り道となっています。ですから、背骨をほぐすことはツボを刺激しますし、「気・血・水」の流れを良くすることにつながるのです。

なお、「ホネナビ体操」に慣れてくると、背骨を楽に真っすぐに立たせることができるようになります。背骨の1個1個の骨がバランス良く積み上がっているイメージです。普段から骨のイメージをつくっておくと、骨の動きも良くなりますよ。

CamScannerでスキャン

Q 「ホネナビ体操」の背骨の体操④で、骨盤が前傾したり仰向けに倒れる後傾の感覚がよくわかりません。

A この感覚は、椅子を使うことでわかりやすくなります。椅子に座って、腰を前後に動かしてみましょう。腰の底部が椅子に固定されているので、腰を前に突き出すと骨盤が前傾し、腰を後ろに引っ込めると骨盤が後傾する感覚をつかめます。

ちなみに、私の教室では椅子を使った「ホネナビ体操」も紹介しています。立つのがつらい方向けに考案したもので、立っている状態で行うのと同じ効果を得られます。

Q 「ホネナビ体操」を行うには、ある程度広い場所が必要なのでしょうか？

A いいえ、そんなことはありません。移動する体操はありませんから、半畳分の広さがあれば十分です。例えば、駅のホームやバスの停留所でも周囲に人がいなければ迷惑をかけずに行うことができます。いつでもどこでもできるのが「ホネナビ体操」の良さでもあるのです。

Q 「**膝関節の体操**」**で足裏が床から浮いてしまいます。浮かない方法を教えてください。**

A 「膝を大きく回さないといけない」と思い込んでいませんか。無理する必要は全くないのです。

大きく回していなくても足裏が浮くなら、膝が外に向かって動いているときは親指の付け根を床に押し付け、膝が内に向かって動いているときは小指の付け根を床に押し付けると良いでしょう。そうすると、足裏は床から浮きにくくなります。

Q 「**ホネナビ体操**」**をしているときに関節が**「**ポキポキ**」**と鳴ってしまいます。これは良くないことなのでしょうか？**

A 関節が「ポキポキ」と鳴っても、関節が痛くなければ大丈夫です。あまり気にしなくていいでしょう。

CamScannerでスキャン

Q 「ホネナビ体操」と並行して筋トレもやっています。筋トレは止めたほうがいいですか？

A 本書では筋トレに励むことをあまりおすすめしていません。特定の筋肉だけを強化すると、体全体のバランスが崩れてしまうからです。

しかし、「ホネナビ体操」も一緒に行うのであれば止める必要はないでしょう。また、筋トレだけでは疲れてしまいますが、その後に「ホネナビ体操」をすれば疲れもとれます。ただ、関節が痛くなってきたら筋トレは休むことをおすすめします。

Q 現在、趣味でウォーキングをしています。時々膝が少し痛いときがあるのですが、大丈夫でしょうか？

A 第5章で詳しく述べますが、私が観察する限り、かなりの方が危険な歩き方をしています。かかとから強く着地して拇指球（ぼしきゅう）で蹴り出しています。あなたは膝が少し痛いとのことですが、同じような歩き方をしていませんか。

痛みの生じる危険な歩き方は止めて、いろいろな歩き方に挑戦してみることをおすすめします。まずは準備体操として「ホネナビ体操」に取り組んでみてはいかがでしょうか。軽快に歩けることが実感できるはずです。

Q　毎日続けないと効果がないのですか？

A　1回やれば、1回分の効果を感じます。2回行えば、1回ではわからなかった効果を感じます。つまり、「ホネナビ体操」は続ければ続けるほど、「気・血・水」の流れが良くなり、関節や骨だけでなく内臓にも良い影響が出てきます。

面倒くさいと考えるよりも、「ホネナビ体操」を続けないともったいないと考えてみてください。

Q　特定の関節が痛い日もあれば痛くない日もあります。こんな状態で関節がほぐれていくのでしょうか？

CamScannerでスキャン

A　ある関節が痛いからといって不安になることはありません。人の体調は、天候やその日の気分によって変わりやすいものです。根気良く続けてみてください。どの関節も痛くなくなる日がきっと訪れます。

Q　**「ホネナビ体操」は痩身効果がありますか？**

A　「ホネナビ体操」を続けることで、関節や骨の状態が良くなります。ということは、「気・血・水」の流れが滑らかになるということです。この結果、新陳代謝が良くなりますから、やせやすい体になります。

　また、痛い部分も消えていくことで「動ける体」になります。必然的に活動量が増えて、その分、消費カロリーも増えていくということです。

　特に女性にとって「ホネナビ体操」は、ダイエット効果が期待できる方法だと思いますよ。

Q **朝起きてすぐにやっても大丈夫でしょうか？目覚めが悪いほうなのですが…。**

A 「ホネナビ体操」はきつい体操ではないし、複雑な体操でもありません。安心かつ簡単な体操です。目覚めが悪いとのことですが、そんな方にこそおすすめします。内容がシンプルなので面倒くさくないし、心身ともリフレッシュして気分良く1日を始めることができます。

Q **自分は関節が痛いのですが、「ホネナビ体操」ならどのくらいで痛みが消えるのですか？**

A 痛みを感じる部位や症状によって違いますし、個人差もあります。しかし、しばらく続けていれば必ず良い結果に結び付きます。ぜひ「ホネナビ体操」に取り組んでみてください。

Q「ホネナビ体操」をしていても
マッサージや整体に行ってもいいのでしょうか？

A もちろんです。むしろ以前よりマッサージや整体の効きが良くなると思います。というのも、「ホネナビ体操」を続けると、自分の体調に関心を持つようになり、何かあれば自分の意思で治そうとするからです。プロのマッサージ師や整体師の方も、「自分から治したいという意志を持っている患者さんは施術が効きやすい」と言います。

体操を続けている方は体調が良くなりますし、痛いところも消えていきます。結果として、多くの方がマッサージや整体を受ける必要性を感じなくなります。

Q 大学生なのですが、「ホネナビ体操」は
シニア向けに作られたのでしょうか？

A 私は大学の講師を務めており、若い方にも関節のほぐし方を教えています。「ホネナビ体操」は、シニアだけでなく若い方にもおすすめです。若い時期から取り組めば、

それこそ医者いらずの体になることが期待できます。特に、スポーツをしていて体に歪（ゆが）みが生じやすい方にはおすすめです。

Q 「ホネナビ体操」は、靴やスリッパ、靴下を履いて行ってもいいのでしょうか？

A 大丈夫ですが、裸足で行うほうが高い効果を得られます。靴下は滑ると危ないので脱いだほうが良いでしょう。特に「足首の体操」は足の指を床に着けるので、裸足になって行ってほしいと思います。そうすれば、足根骨（そくこんこつ）にもしっかりと刺激が入って、足が疲れにくくなります。

Q シニア世代ですが、「ホネナビ体操」をしても体が以前のように戻るとは思えません。

A 「ホネナビ体操」は、筋肉を鍛える体操ではありません。関節と骨を動かすだけの体

操ですが、効果は抜群です。以前より体が軽く感じられるし、体の不調にも効きます。そして、何よりも自分一人でなんとかできるという自信が生まれます。明るく元気になれる体操だと自負しています。まずは一度お試しください。効果を実感できますよ。

CamScannerでスキャン

第5章

「ホネナビ流ウォーキング」で快適に歩く

CamScannerでスキャン

多くの方が、積極的にウォーキングをされていることと思います。
歩くことは健康のために良いことです。心肺機能を高めるには適切な運動でしょう。
しかし、**「歩き方」に大きな問題があります。**この章では、特に中高年の間で健康法として大きな支持を得ている**ウォーキングに警鐘を鳴らすとともに、「歩き方の発想を変える」**ことが大切だと述べたいと思います。

多くの方が危険なウォーキングをしている

最初に、私がウォーキングをされている多くの方を観察したことをまとめておきます。
次のことがわかったために、警鐘を鳴らしたいと考えたのです。

- かかとから強く着地して拇指球で強く蹴り出す歩き方をしている。
- 膝を伸ばした状態でかかとから着地している。
- 右記の歩き方を長く続けている。

これらは「ホネナビ」健康法からすると、**危険な歩き方**だと言わざるを得ません。しかも、本人は特定の関節に大きな負荷をかけていることにまったく気付いていないのです（以下、この章では右記のような歩き方を「ウォーキング」と称します）。

ウォーキングは「柔よく剛を制す」と正反対の動き

ウォーキングは、躍動感があるので運動しているという実感があります。〝力感〟があるので、達成感を味わうこともできます。

しかし、関節の動きを大切にする「ホネナビ」から考えると、この**ウォーキングを続けることは危険**です。

武道に**「柔よく剛を制す」**という言葉があります。踏ん張るような運動実感のない柔らかい動きは、力任せの動きを上回るという考えです。軽々とした動きを身に付けることを重視しており、関節にもやさしい動きと言えます。武道に限らず、ダンスなどでも、

上手な人ほど柔らかい動きをしています。

ところが、**軽やかな動きとウォーキングはまったく正反対**であり、ウォーキングで得られる**〝力感〟は、むしろ邪魔な感覚**なのです。マイナスの感覚と言ってもいいかもしれません。私が考えている一つ目の問題点は、多くの方が危険な歩き方をして達成感を味わっている点です。

かかとから着地して拇指球で蹴り出す歩き方は関節を痛める

ウォーキングの歩き方は、**かかとから地面に強く着地**して親指の付け根にある**拇指球で強く蹴り出す**というものです。多くの方は、この歩き方について疑問を持たないようですし、正しい歩き方だと考えています。

しかし、かかとから強く着地するやり方は、同時に膝を伸ばした状態で着地することになります。膝を伸ばした状態というのは、膝の関節が固定された状態です。そのまま

CamScannerでスキャン

かかとで強く地面に着地してしまうと、**膝の関節が地面からの衝撃を１００％受け止めることになります。**この結果、どうなるか。ウォーキングを続ければ続けるほど、膝の関節を痛めてしまうのです。

さらに、かかとから強く着地すると**膝だけでなく他の部位まで痛くなる**こともあります。私の教室に来ていただいているご婦人もそうでした。頭痛が消えないで悩んでいらっしゃったのですが、その方にウォーキングをしているかどうかを尋ねました。思った通り、その方は毎日欠かさずウォーキングをしていると答えました。そこで、いつも通りのウォーキングをやっていただいたのです。少し見ただけで、原因が歩き方にあるのは明らかでした。

その方も、膝を伸ばして思い切りかかとから着地していたのです。そのときに受ける大きな衝撃が、頭まで届いて頭痛を起こしていたわけです。

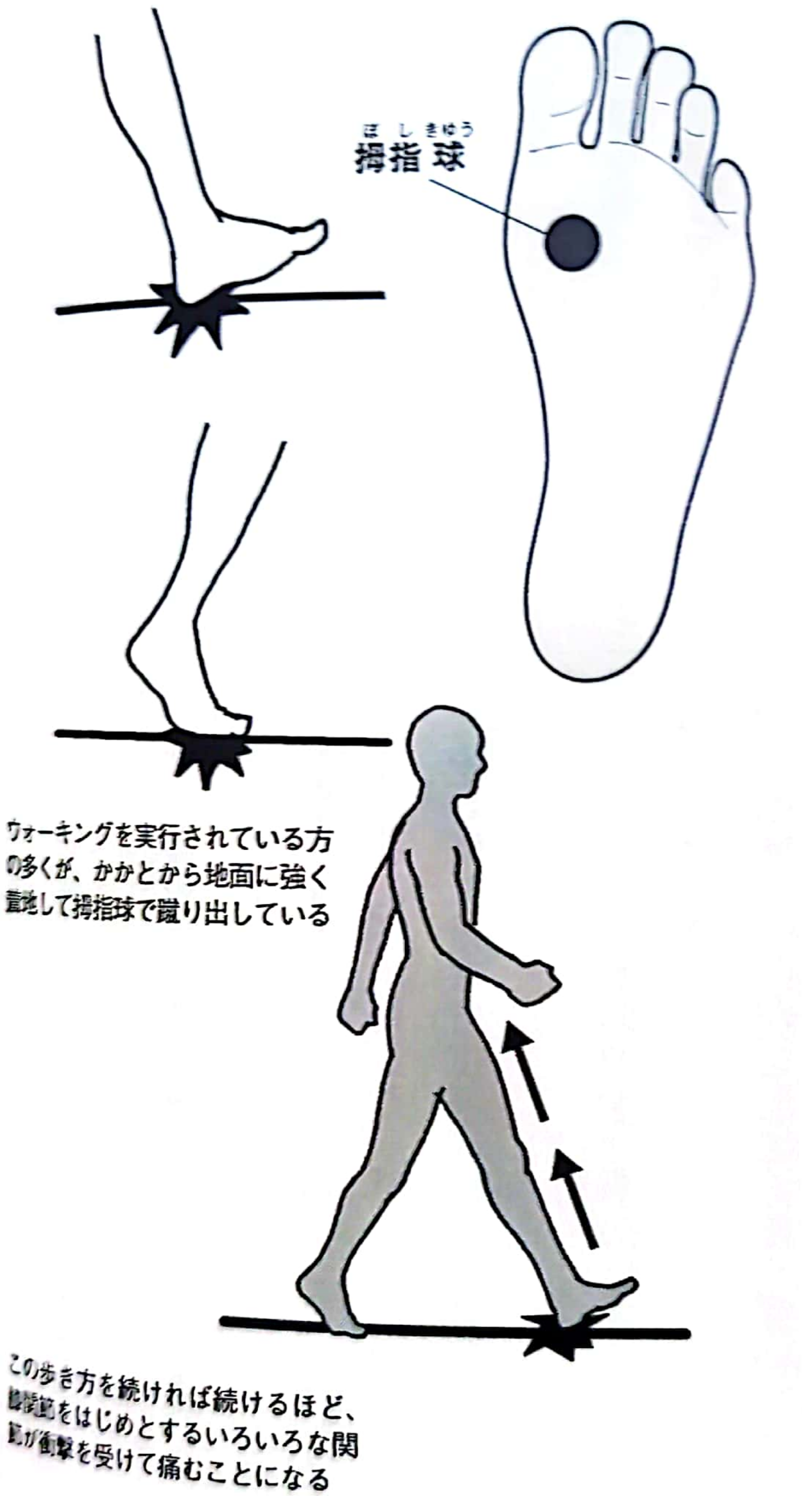
健康を維持しようと努力していたことが、実は頭痛を引き起こしていた。軽いパンチを毎日数え切れないほど浴びているのと一緒で、具合が悪くなるのは当たり前です。

ウォーキングを熱心にされている方の中には、このような方をよく見かけます。**自分**

CamScannerでスキャン

では良かれと思ってやっていることが、逆に自分をいじめていることに気付かないのです。先のご婦人は、驚かれたと同時に私の説明に納得されました。

拇指球の位置と危険な歩き方



外反母趾の主な原因は?

ウォーキングに関連して述べたいのは、特に女性に多い外反母趾(がいはんぼし)です。

以前、ある体操の会に招かれて外反母趾の治し方を教えたことがあります。参加者は100人ほどで、その中から外反母趾に悩んでいる方だけを集めてお話をうかがいました。悩んでいる方の話からわかったのは、**ほとんどの人がウォーキングをやっていたこと**。つまり、拇指球で強く蹴り出す歩き方をしていたのです。

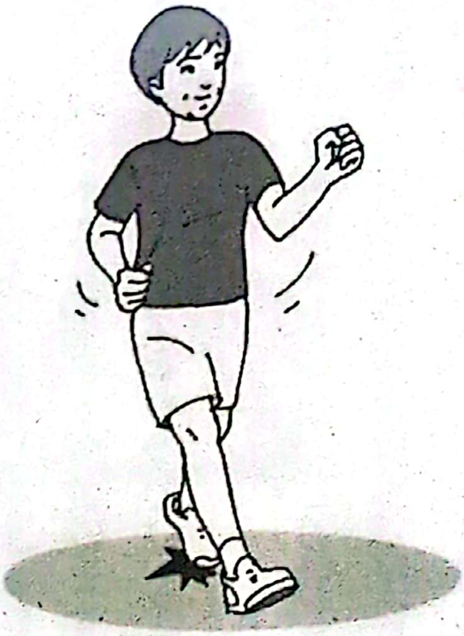
外反母趾で悩んでいる方々には、拇指球で蹴り出さない歩き方にすればいいとお話ししました。この点については後述しますが、ウォーキングをされている方は拇指球で押し出さないと前方に進まないと思い込んでいます。しかし、そんなことをしなくても前に進むことはできます。

ただ、**拇指球で蹴り出す感覚があると運動している実感を得やすい**。だから、ウォー

キングを続けられるということもあるでしょう。とはいえ、**やればやるほど体を痛めつけていることを知ってほしいと思います。**

外反母趾になった足

外反母趾の原因は諸説あるが、ウォーキングをする際に拇指球で強く蹴り出していることも一因だと考える



ウォーキングを続けると体は歪んでくる

もう一つの問題は、ウォーキングを長く続けていることです。

CamScannerでスキャン

「エッ、何が悪いの？」と思われるかもしれませんが、先ほどのご婦人の例にあるように、常に強い力でかかとから着地して拇指球で蹴り出す歩き方は、続けると関節を痛めることにつながります。

皆さんは膝などの関節が痛くなればウォーキングを一時的に休みますが、痛みが治まれば、「健康に良い」から再びウォーキングを始めるはずです。しかし、歩き方は変わっていないわけですから、再び膝関節を痛めることになります。歩き方を変えない限り、他の関節にも悪影響が出てきます。

具体的には、**自分の関節の中で最も弱い部分が真っ先に痛くなってきます。**さらに、痛い関節をかばうように歩くので**ますます体が歪んでくるという悪循環に陥るのです。**

よくテレビで芸能人が長距離マラソンを走っているのを見ますが、後半は走れなくなる方も少なくありません。これは、エネルギーが枯渇したこと以上に、特定の関節や筋肉を使い過ぎて痛くなってしまったと考えるべきです。

あなたは大丈夫でしょうか。ウォーキングで関節を痛めていませんか。

理屈を鵜呑みにせず体がどう感じるかを優先する

なぜ多くの方が痛みを抱えながらも、ウォーキングの歩き方を忠実に守ってしまうのでしょうか。

それは、**ウォーキングが健康維持のための唯一正しい歩き方だと思い込んでいるせい**だと私は考えています。テレビや雑誌の宣伝もあるでしょうし、昔に比べて現代人は歩く機会が少なくなったせいかもしれません。その結果、自分の体の使い方に対して敏感でなくなりました。さらに、「歩くというのは常に同じ歩き方をするものだ」という固定観念もあるでしょう。

だから、かかとから着地して拇指球で蹴り出す歩き方で体を痛めても、ウォーキングを止めないのです。その結果、**たくさんの方が腰痛や膝の痛み、さらに外反母趾に悩まされています。**

理屈を鵜呑みにせず、**まずはいろいろな歩き方を試してみて体がどう感じるかを優先**

CamScannerでスキャン

させましょう。「ホネナビ体操」を続けていれば、体が感じていることをキャッチすることは可能です。第2章で述べたように、体が徐々に敏感になるからです。

私が皆さんにおすすめしたいのは、**自分にとって楽な歩き方をいろいろ試してみること。**それが**「ホネナビ流ウォーキング」**であり、今まで以上に自分の健康に寄与します。

いろいろな歩き方を試すという考え方

従来のウォーキングと違う「ホネナビ流ウォーキング」の特徴は、**常に同じ歩き方をする必要はない、むしろわざと変えよう**という考え方です。

理由は二つ。**一つは体の歪みをとる**ことです。私たちは普段の生活で歩いているとき、特定の筋肉や関節を使っているものです。そして、毎日続けていくと、クセのある動きが身に付いて体の歪みの原因になります。しかし、いろいろな歩き方をすれば、たくさんの関節を使うことになって体の歪みをとることができます。いわば**歩きながら「ホネ**

ナビ体操」をしているようなものです。

もう一つは、いろいろな歩き方をすることで、**自分の体にとって、そのつど一番楽な歩き方**を探し出すことができることです。人によって楽な歩き方は異なります。その歩き方を見つけるために、いろいろな歩き方を試してみるというわけです。

体全体の骨をイメージして歩いてみる

いろいろな歩き方をする前の準備として、3点ほど知ってほしいことがあります。

一つは、**体全体の骨が歩いているとイメージして歩く**ことです。

ただ、最初から体全体の骨をイメージするのは難しいので段階別に取り組んでみましょう。まずは足の指の骨だけを意識してみるのです。これができるようになったら、足の動きにともなって足首や膝の関節がどのように動いているかを意識してみます。これに慣れてきたら、股関節や背骨の動きを意識するのです。

こういったことを積み重ねると、自分が意識できる骨の範囲が広がってきます。最終

CamScannerでスキャン

的には、体全体の骨に注意がいきわたるようになります。人によって違いはありますが、ウォーキングを習慣にされている方は、比較的短時間で自分の骨に対するイメージが出来上がるはずです。

普通は、誰も体全体の骨を頭の中に描いて歩くことはしません。しかし、「ホネナビ体操」を続けていくと、自然と骨に意識がいくようになります。取り組んでみる価値は十分にあります。**歩きながら骨を感じ、骨を感じながら歩いていくことが体の歪みをとることにつながるのですから。**

遠くを見ることで首や肩の力みをとる

二つ目は目線です。

歩く前に**遠くを見るようにすると、首や肩の力みが自然にとれてきます。**

なぜなら、遠くを見ることで**目の周辺の筋肉が緩む**からです。この緩みによって首や

肩の筋肉も緩むことになり、力みがとれるというわけです。逆に、近くを見るときは首や肩に力が入ってしまいます。目が近くを見ようとするために目の周辺の筋肉が固まり、首や肩の筋肉も固まるのです。例えば、読書やパソコン作業をしていると、文章や画面をよく見ようとして目を凝らしますね。そうすると、目だけでなく首や肩も疲れてくるのと同じです。

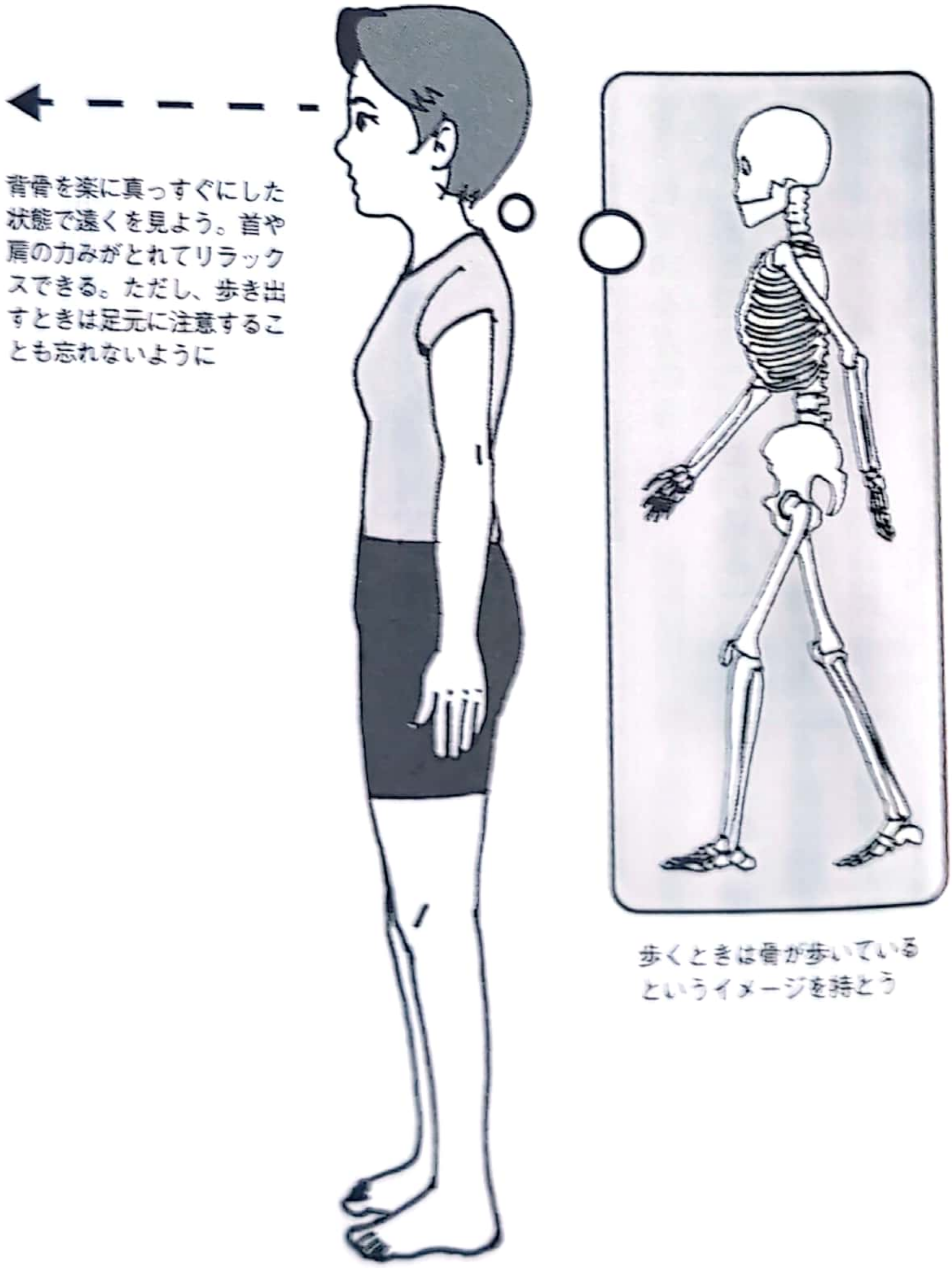
また、武道の観点から言えば、遠くを見ることで**重心がお腹の部分に下りてきて首や肩周辺の力みがとれる**ことが考えられます。

ちなみに、この点に気付いたのは武道の**「遠山の目付け」**という言葉からでした。この言葉は、敵を目の前にしたときに相手の部分を見るのではなくて、遠い山を見るように相手の全体を見なさいという意味です。そうすると、相手の心と体の動きが読めるし、わずかな気配の動きもわかるというのです。

最後の三つ目は、背骨を真っすぐな状態にすることです。「気・血・水」の流れが良くなるからです。ただし、ピンと伸ばすのではなく**楽に背骨が立っている状態**を目指します。「ホネナビ体操」を続けていくと、感覚的にわかるようになります。

CamScannerでスキャン

遠くを見るとリラックスできる



背骨を楽に真っすぐにした状態で遠くを見よう。首や肩の力みがとれてリラックスできる。ただし、歩き出すときは足元に注意することも忘れないように

歩くときは骨が歩いているというイメージを持とう

重心を前に移せば自然に足は前に踏み出す

歩く前の準備が終わったら、いよいよ「ホネナビ流ウォーキング」の実践です。いろいろな歩き方を紹介しますが、**人が見てわかるほど極端に行う必要はありません。**自分の感覚でわかる程度で大丈夫です。人が見てもわからない微妙な程度で、体の歪みはとれてくるし、一番楽な歩き方を発見できます。

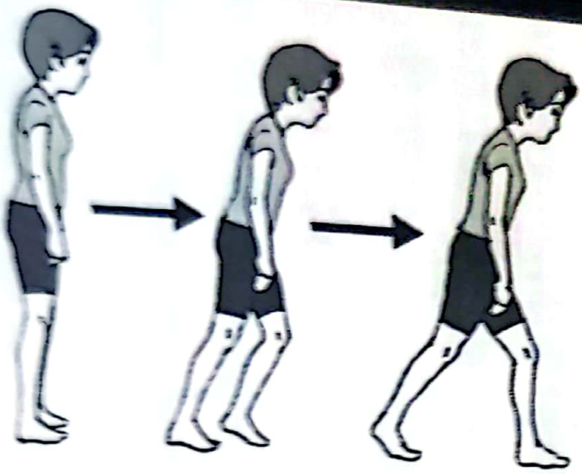
では、いろいろな歩き方を紹介していきましょう。

最初は、**「筋肉に余計なことをさせない」**歩き方です。

ウォーキングをされている方の多くは、拇指球で強く蹴り出さないと前に進まないと考えています。この**「固定観念」、「思い込み」を捨ててしまいましょう。**ふくらはぎなどの筋肉を使って蹴って進もうと思わずに、**体の重心を前に移すだけ**で良いのです。そうすると、体は倒れまいとして足を前に踏み出していきます。足は、かかとから強く着地せず、拇指球で強く蹴り出さなくなります。そんな歩き方があることに、あなたは新

CamScannerでスキャン

重心移動なら足は自然に前に出ていく



体の重心を前に移せば足は自然に前に踏み出していく。この動きを連続させるのだ。（わかりやすくするため、イラストでは大げさに表現しています）

拇指球で強く蹴り出さないと前に進めないというのは「思い込み」に過ぎない

鮮な驚きを味わうと思います。

両足を伸ばしたまま、かかとから強く着地して拇指球で強く蹴り出す歩き方に慣れている方にとって、最初は難しいかもしれません。蹴らないと前に進まないという固定観念があるからです。しかし、体の重心移動だけを行えば、自然に前に進みます。

このとき、かかとから着地しても気にしないでください。以前より軽く着地しているはずですし、膝の関節も柔らかくなっているはずです。

CamScannerでスキャン

歩幅を変えて歩く

次は**歩幅を変えて歩く**方法です。

自分が1歩踏み出す幅をいつもより少しだけ長くしたり、あるいは少しだけ狭くして歩いてみましょう。これらの歩き方に慣れてきたら、右足の歩幅は大きくし、左足は狭くして歩いてみてください。あとは、その逆など自分でいろいろ組み合わせてみましょう。最初は違和感を覚えますが、痛みが出なければあえて無視してください。もちろん、人前で行うときは微妙な歩幅の違いで大丈夫です。

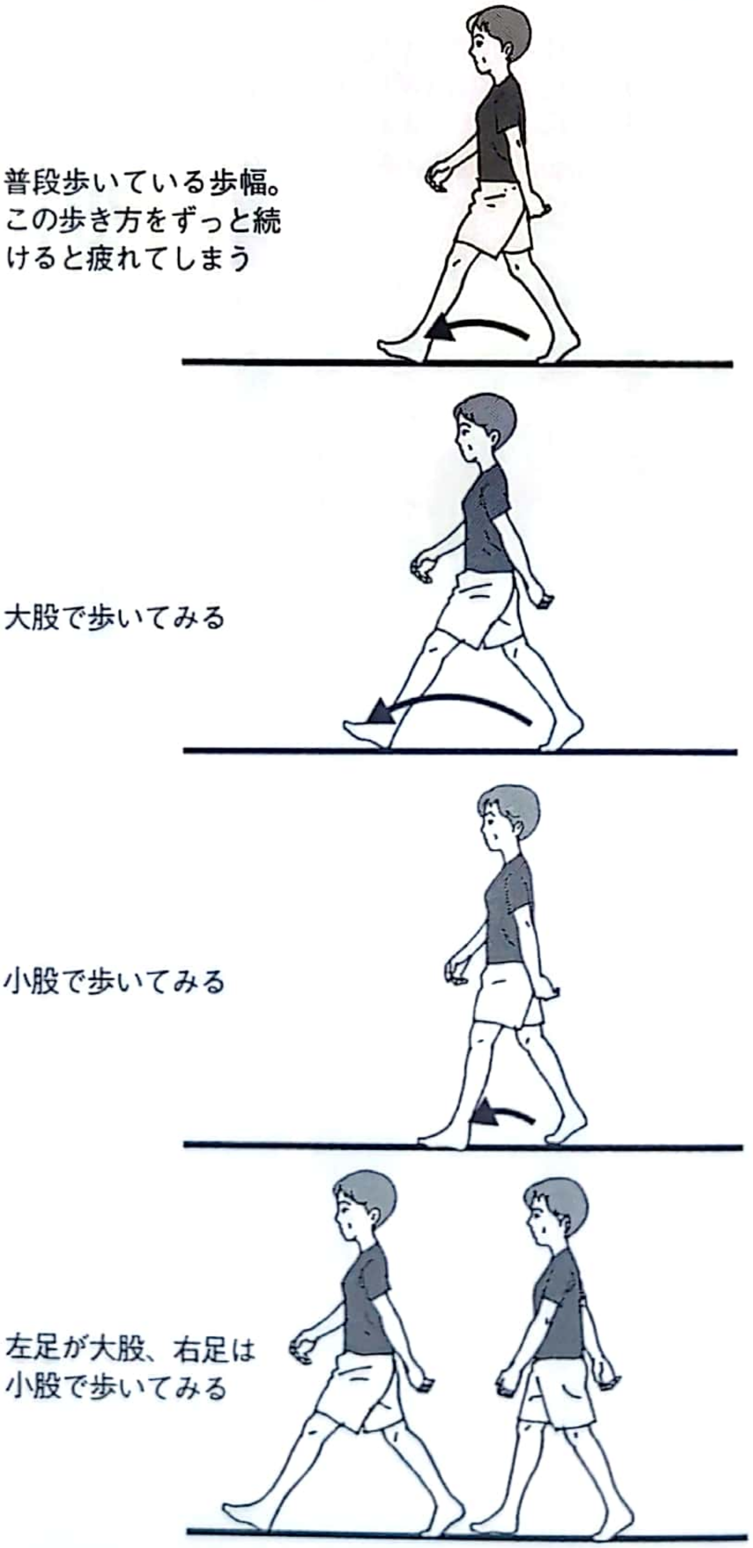
歩く距離や時間、歩くスピードに決まりはありません。自分の好きな距離、時間、スピードで歩きましょう。あえて距離の目安を言えば、30歩くらいで歩幅を変えることをおすすめします。長い距離のように思えますが、実際にやってみるとアッという間に終わります。

何度も言いますが、歩き方で大切なのはひとつの歩き方だけにこだわらないこと。こ

だわり過ぎると、疲れがたまるし、体が歪みます。**「疲れてきたな」と感じたら、歩き方を変えていいのです。**

疲れる前に歩き方を変えることができるようになれば、あなたも達人レベル。面白がりながらやってみてください。

歩幅を変えて歩いてみよう



（わかりやすくするため、イラストでは大げさに表現しています）

足裏にある10ポイントに意識を持つ

次に、**足裏を意識して歩く**方法です。

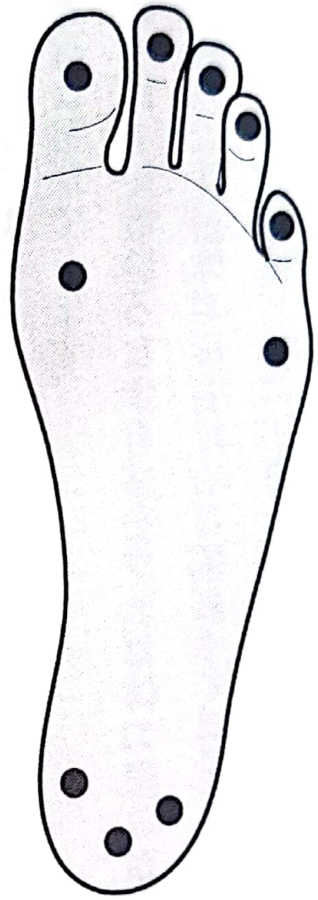
足裏を意識して歩くことのメリットは、足裏をほぐすことになるために疲れにくくなることと体のバランスがとれてくることです。

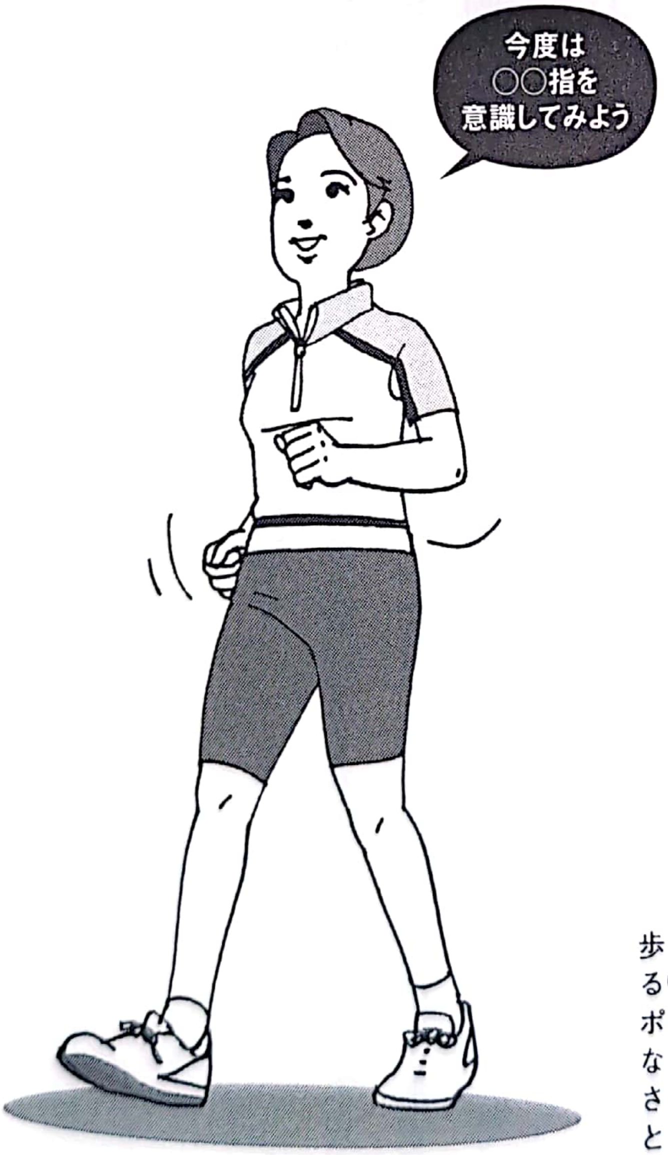
左のイラストをご覧ください。これは、私が考案した足裏を意識するためのポイントです。全部で10点あります。

歩くときに、このポイントの1点あるいは複数を意識してみてください。具体的には、そのポイン**トにほんの少し体重を乗せてみて地面に接している瞬間を感じる**のです。そして、時々意識するポイントを変えてみましょう。そうすることで、体の歪みの元となる同じパターンの歩き方を避けることができます。ただし、「痛いな」と感じたポイントが出てきたら、そこに体重を乗せるのは避けてください。

足裏を意識するポイント

足裏を意識するポイントは指先5点・拇指球（親指の付け根）1点・小指の付け根1点・かかと3点（外・中・内）の合計10点ある





歩いているときにポイントの1点あるいは複数を意識して、時々意識するポイントを変えてみよう。疲れにくくなるうえに体のバランスがとれてくる。さらに同じパターンの歩き方が続くことを避けることができる

CamScannerでスキャン

つま先の向きを変えて歩く

最後に紹介するのは、**つま先の向きを変えて歩く**方法です。

片足のつま先を外に向けて歩いたり、逆に内側に向けて歩いてください。この歩き方に慣れてきたら、今度は両足ともつま先を外に向けて歩いたり、内側に向けて歩きます。あるいは両足のつま先の方向を右に向けて歩いたり、左に向けて歩いてみるのも良いでしょう。

もちろん、この歩き方についても微妙に向きを変えるだけで大丈夫です。また、定期的に向きを変えていってください。そうすることで、たくさんの関節を使うことになり、歪みをとることができます。

このように、**いろいろな歩き方をすれば体の歪みがとれてバランスがとれてきます。**

そして、疲れにくい体が歩いている間につくられます。この章の最初に指摘した、従来のウォーキング法では、体のバランスを整えることはできません。

皆さんに注意してほしいのは、**試してみて痛かったら止める**ことです。歩き方につい

CamScannerでスキャン

ても、「ホネナビ体操」と同じルール（関節をまんべんなく動かす・動かして痛いところは避ける・骨をイメージして動く）で取り組みましょう。

ただし、痛みを怖がる必要はありません。むしろ体の痛みを**「自分を指導してくれるありがたいコーチ」**としてとらえてください。痛みだけでなく、**痛むことで生じる不安も消えていく**はずです。

つま先の向きを変えて歩いてみよう

つま先の向きを変えることでたくさんの関節を使うことになる。これが体の歪みをとることにつながるのだ

片足のつま先だけを内側に向けて歩く

両足のつま先を外側に向けて歩く

両足のつま先を内側に向けて歩く

（わかりやすくするため、イラストでは大げさに表現しています）

CamScannerでスキャン

第6章

「ホネナビ」で疲れない・ケガのない日々を過ごす

CamScannerでスキャン

日常生活に「ホネナビ」を応用して体の歪みをなくそう

私は関節をほぐすことの大切さに気付いて以来、日常生活にも応用することを研究してきました。なぜなら、**たくさんの方に役立ってこそ意味があると思った**からです。

また、凝りや痛みが起こる原因は日常生活の動作にあります。だとすると、**日常生活に「ホネナビ」を当てはめていけば、体の歪みをなくす**ことができるのではないかと考えました。

この章では、皆さんが日ごろ、家事や仕事で行っている何気ない動作を取り上げて、「ホネナビ」の観点から見た体の使い方を説明します。

ただし、今回紹介するのはあくまで一つの例だと思ってください。なぜなら、楽な動き方というものは、人それぞれ異なるからです。誰にでも通用する唯一絶対の正しいフォーム（＝外から見た形）など存在しません。**その人にとっての正しいフォームは、その人が動くことで初めて見つかる**のです。

CamScannerでスキャン

自分が窮屈だと感じたら開放させるのがポイント

ただし、決め手となるものがあります。

それは、**自分が動いたときの「感覚」**です。

特定の関節や筋肉に負担がかかっていると、「窮屈だな」、「踏ん張っているな」、「詰まっているな」、「こわばっているな」、「力づくで動いているな」と感じるはずです。このままでは凝りや痛みが発生します。

そこで、こういったことを感じたら「開放させる」動きをするのです。具体的には、**「一部にかかっていた負担を他の関節に分散」**させます。その結果、体が流れるような動きになる、あるいは、関節や筋肉にもほとんど負担を感じない状態になります。最終的に、「気持ちいいな」、「体が軽いな」というように感じる、というわけです。

そう、決め手は**「窮屈さを開放して楽になる」**です。これが、日常生活で「ホネナビ」を活かすやり方です。生活だけでなくスポーツや趣味にも当てはまります。

CamScannerでスキャン

日本の伝統文化に隠されている素晴らしい体の使い方

皆さんは窮屈な姿勢と言うと、**華道や茶道、日本舞踊**など日本の伝統文化を思い浮かべませんか。

長い間、正座しなくてはいけないし、背筋もピンと真っすぐ伸ばしておかないといけない。また、一つひとつの所作にうるさくて肩が凝りそうですよね。

しかし、実際は全く違います。これらの先生方は、**疲れないような動きをしているの**です。一部の関節に負担をかけることなく、全身に負担を分散するように動いています。

背筋を伸ばしている際も緊張させているのではなく、第4章で紹介したように「背骨」を一個ずつ積み重ねて真っすぐにして楽に立たせているはずです。皆さんの中で一度でも伝統文化を見たことのある方なら、先生方の無駄のない流れるような動きに目を奪われたのではないでしょうか。それほど**日本の礼儀作法や伝統芸能の中には、合理的な動きが隠されている**のです。

CamScannerでスキャン

こういった美しい動きを、ぜひ皆さんにも取り入れてほしいと思います。
「何年も修行しなければいけないのではないか？」と思われるでしょうが、そんなことはありません。**窮屈だと感じたら、その窮屈さを消して楽になること。**それだけを行えばいいのです。

伝統芸能に見られる理想的な動き

華道や茶道、日本舞踊の優れているところは、その動きにある。一つひとつの所作に無駄がなく、全体が流れるような動きに見える。これは一部の関節に負担をかけずに全身の関節に力を分散させているからだ。窮屈さの消えた理想的な動きと言える

CamScannerでスキャン

肩や腰を動員して振り返る

最初に取り上げるのは、後ろを振り返る動作です。

このとき、皆さんは**首だけを動かしていませんか。**そうすると、首周辺が窮屈に感じるはずです。

頸椎（けいつい）だけを動かしているから窮屈と感じるわけで、肩も同時に使ってみましょう。**肩関節も同時に動かすことで、振り返ろうとする横方向への力を分散させるのです。**やってみるとわかりますが、首周辺の窮屈さが消えることが確認できます。

さらに**腰も少し引いてみてください。**力がさらに分散されるので、スッと楽に振り返ることができます。見える範囲も広がります。

江戸時代の浮世絵師である菱川師宣（ひしかわもろのぶ）によって描かれた「見返り美人図」という絵があります。[illegible]、そこには女性が振り返っている姿が描かれています。その動きを見ると、首だけでなく肩や腰を動かしている

ことがわかります。**昔の人は体の使い方をよく知っていた**ことが想像できます。

振り返る動きを「ホネナビ」流にアレンジ

後ろを振り返るときに首だけで振り返ると、首周辺に窮屈さを感じるはずだ

肩も一緒に動かすことで、首周辺の窮屈さが消える

さらに腰を少し引くことで、楽に後ろを振り返ることができる。問題は、窮屈さを感じたら、肩や腰をどの程度使うかという体の使い方なのだ

上体を折って椅子に座る・椅子から立ち上がる

椅子に座ったり、椅子から立ち上がるという動作は、生活のありふれた光景の一つと言ってよいでしょう。

さて、皆さんはどのように座ったり立ち上がったりしていますか。おそらく**上体をほぼ真っすぐにしたまま体を動かしている**のではないでしょうか。特に立ち上がろうとしたとき、この体勢だと膝(ひざ)から太ももにかけての筋肉＝太ももの前面にある大腿四頭筋(だいたいしとうきん)に強い負荷がかかります。つまり、太ももの前面が窮屈になっていると言えます。この動作を長く続けると、**膝関節を痛める恐れ**があります。

このときは、上体を折って動くことです。具体的には**座るときに頭を少し下げて自然に座ればいいし、立ち上がるときは頭を少し下げた後に斜め上に起き上がればいいので**す。こうすると、太ももだけに力がかからず全身に分散された形になります。結果、簡単に椅子に座れるし、立ち上がることができるというわけです。

CamScannerでスキャン

はたから見ると、お辞儀をしているように見えますね。また、疲れているようにも見えますが、実は**疲れたときに行う動作は体が楽に動こうとする動き**でもあるのだということを知ってください。

椅子から立ち上がる動きを「ホネナビ」流にアレンジ

上体をほぼ真っすぐにして立ち上がる。この動きは大腿四頭筋に負担をかけ膝を痛める恐れがある

頭を下げて起き上がってみよう。大腿四頭筋に負担がかからず楽に立ち上がることができる

CamScannerでスキャン

上半身を使って階段を上がる

年を重ねると、**階段や坂道を上がるときに息切れすることや関節の痛みを感じること**があります。

しかし、年を感じる前に、**「ホネナビ」を活かす絶好のチャンス**だととらえてください。スイスイ上がることができます。

考え方としては蹴って上がろうとしないことです。蹴るとふくらはぎや太ももの前面に負荷がかかってしまいます。そうではなく、脚だけでなく上半身も使って上がればいいのです。全身を使って力を分散・協力させましょう。

どうすればいいかと言うと、両膝の上に手を置きます。右膝には右手、左膝には左手を置いてください。この体勢から、**手を膝の上に置いたまま片足を上の階段に踏み出します**。脚とともに上体の半分を引き上げるイメージを持つと良いでしょう。右足を上げるときは右の肋骨を引き上げる感じです。**着地するときは足裏全体を着けてください**。

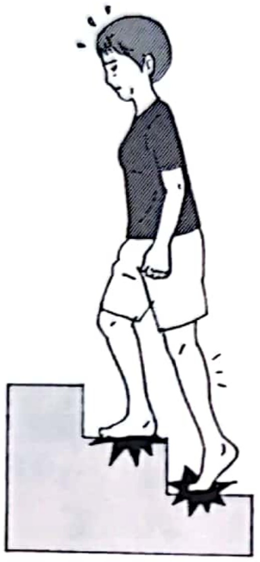
CamScannerでスキャン

次に、残ったほうの片足も手を膝の上に置いたまま引き上げるように踏み出します。これを繰り返します。そうすると、筋肉への負荷を感じずに上がることができます。

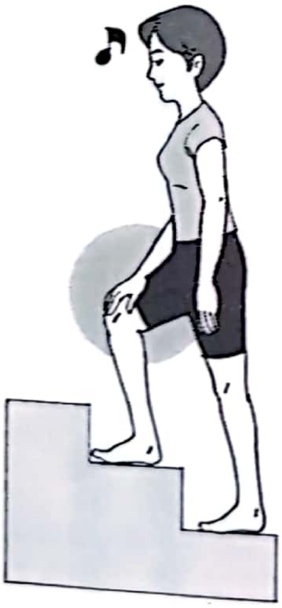
この方法は、特に階段の傾斜がきついときに有効です。山を走るトレイルランレースで使われる方法でもあります。

傾斜がきつくなければ、手を膝の上に置かなくても大丈夫です。半身を交互に引き上げるイメージで階段を上がってみましょう。

階段を上がる動きを「ホネナビ」流にアレンジ



蹴って階段を上がろうとするとふくらはぎや太ももの前面に負担がかかる



手を膝の上に置き、脚とともに上体の半分を引き上げるイメージで上がってみよう。筋肉への負荷を感じずに上がることができる

CamScannerでスキャン

階段を下りるときは指先から着地する

階段や坂道を下りるときにやってはいけないのは、かかとに体重を乗せたまま着地することです。ウォーキングでも触れましたが、膝関節が衝撃を受けて痛めてしまいます。

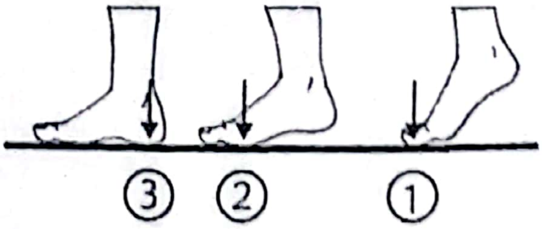
下りるときの全体のイメージは、**体がふわりと下りていくイメージ**です。そのために、下に踏み出すときは**指先・拇指球（ぼしきゅう）・小指のつけ根・かかとの順番で着地**することです。また、**足首や膝関節を固定させないように柔らかく使う**ことも重要です。そうすれば、着地したときの衝撃を抑えられますし、少ない衝撃を全身で受け止めることができます。車で言えば、各関節が衝撃を和らげるショックアブソーバーの役割を果たすのです。

この動きに慣れてくると、足が着地したと同時に次の足を出せるようになります。柔らかい動きになって、体のどこにも窮屈な感じはしません。

CamScannerでスキャン

階段を下りる動きを「ホネナビ」流にアレンジ

かかとに体重を乗せたまま階段を下りると膝関節が衝撃を受けて痛める



着地するときは体がふわりと下りていくイメージ。指先（①）・拇指球・小指のつけ根（②）・かかと（③）の順番で着地すると同時に足首や膝関節を固定させないこと

CamScannerでスキャン

デスクワークで起こる肩凝りは姿勢と真逆の運動で防ぐ

ビジネスマンの間で、圧倒的に多い悩みが**肩凝りや首の痛み**です。

この原因は**デスクワーク時の姿勢**にあります。机に向かってパソコンの仕事をしていると、集中して長い時間にわたって猫背の姿勢をとってしまいがちです。関節が固まるのは当然でしょう。また、長時間座っているとその人のクセが出てきやすいことも考えられます。上体が左右どちらかに傾いたり、左右どちらかのお尻に体重を乗せたりしているわけです。体は歪んだままで、体全体が窮屈な感じになってきます。加えて、目と手を頻繁に使っていることも手伝って、肩凝りがひどくなり、首周辺が痛くなります。一方、本人は仕事に集中しているので、その時点では体が悲鳴をあげていることに気が付きません。

よく「目と画面は〇センチ離しましょう。肘の位置はこうしましょう」という解決策を聞きますが、現実問題として正しいと言われる姿勢を長時間維持するのは難しいでしょう。

CamScannerでスキャン

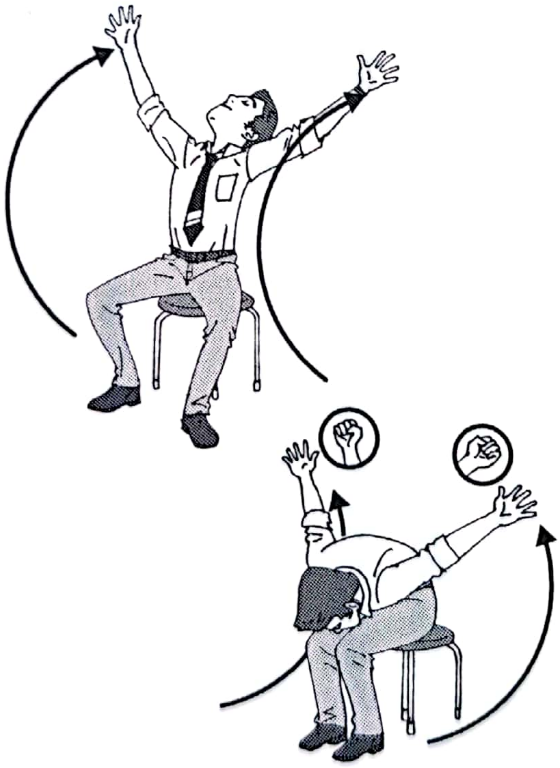
では、どうすればいいか。**関節や筋肉に注意を向ける時間をつくる**ことです。そして、姿勢を変えてみてください。ほんの少しで構いません。自分の体が傾いていたなと思ったら、もう一方の側にちょっと傾けてみる。あるいは、背骨を伸ばしたり左右に動かすのも良いと思います。

また、体の歪みをとるために、**座ったときと真逆の動きをしてみる**ことをおすすめします。左のイラストに示しているので、ぜひ挑戦してみてください。

要は、**デスクワークといえどもこまめに動こう**ということです。

デスクワークを「ホネナビ」流にアレンジ

パソコンに向かって仕事に集中していると猫背になるし、手もすぼめたままの形になる。さらに目と手を酷使するので肩凝りがひどくなり、首周辺が痛くなる



両手を広げて上方を向く。次に、上体を前へ倒していく。両手は後ろまで持っていき、そこで指を開いたり閉じたりする。終わったら元に戻る。楽になったと感じるまで繰り返す

CamScannerでスキャン

デスク周辺の環境を変える

デスクワーク時の体の歪みをとる方法が、もう一つあります。

デスク周辺の環境を変えるのです。仕事を続けていくと、デスク周りのモノは自分が手に取りやすい位置や見やすい位置に固定されてきます。そうすると、仕事の効率は上がるかもしれませんが、体の動きは限定されてしまいます。その結果、体が歪んで特定の関節が痛くなるのです。

一例を挙げましょう。ビジネスマンで首周辺が痛いと訴える方がいました。その方に「ホネナビ体操」を紹介したところ、体操をすれば痛みが消える。しかし、しばらくすると再び痛くなるのです。そこで、仕事の内容を聞いたところ、ようやく原因がわかりました。常に決まった場所に資料を置いていたのです。首をひねって資料を見て、再びパソコンの画面に目を向けて原稿を作成する。それを繰り返すことで、首を酷使していたわけです。これでは、いくら首の体操をしても痛みは再発します。結局、**資料を置く場所を定期的に変えるようにしたら、首の痛みは消えた**そうです。

立ち続けるときは体を微妙に揺らし続ける

立ったままの作業が続くと、どうしても**腰周辺が痛くなります。**

そこで、多くの方が猫背になったり上体を反らしたりします。しかし、猫背になると胸付近が窮屈です。おまけに背骨が固まって歪んでしまいます。では、上体を反らしたらどうか。今度は腰周辺が窮屈です。かといって、背骨をピンと伸ばす姿勢は長続きしません。

そこでおすすめしたいのが、**体を揺らし続ける方法**です。具体的には、関節をリラックスさせて揺らし続けます。足首や膝関節、股関節や骨盤といった関節を1cmでもいいので動かしましょう。実際にやってみると難しくありません。意識するだけで筋肉のテンションが変わるので簡単にできます。

あるいは、**微妙な体重移動を繰り返しても効果があります。**要は、「窮屈な感じがするのはどこかな？」と体を探りながら、その部分を開放し続けるのです。

背骨を意識すれば重いモノも楽々と持ち上げられる

モノを拾うとか、重いモノを持ち上げることも日常生活でよくありますね。

この動作で目指したいのは、**体が楽な姿勢でモノを拾ったり持ち上げることです。**膝を伸ばしたまま拾おうとしたり、無理な体勢で重いモノを持ち上げようとすると、主に腰を痛めることになります。

私がおすすめしたいのは、背骨を意識することです。この場合は頭の頂上まで背骨の一部とみなし、**頭頂から尾骨（びこつ）までを結んだラインを意識するのです。**このラインを水が流れる1本のホースと考え、「気・血・水」の通りが良くなったと意識してみましょう。全身の協調を得ることができて力を発揮することができます。

この考えは、**東洋医学や古武術を学んで得た極意**と言っていいかもしれません。初めて聞かれて半信半疑の方もいると思いますが、ぜひ試してみてください。

CamScannerでスキャン

モノを拾う動きを「ホネナビ」流にアレンジ

膝を伸ばしたままモノを拾おうとしたり無理な体勢でモノを持ち上げると腰を痛める

背骨を意識してみると「気・血・水」の流れが良くなり、楽にモノを拾うことができる。また、この場合でも大事なのは窮屈さを開放すること。自分で膝を曲げたり足を引くなどして力を分散させて、自分が楽に拾える体勢を作ることも大切だ

CamScannerでスキャン

重いビニール袋や肩かけバッグを楽に持つ

背骨を意識する方法は、買い物を入れた重いビニール袋を持ち運ぶときやバッグを肩にかける場合にも有効です。

ビニール袋を持つときに指先や手首に引っ掛けて運ぶと、指先だけでなく腕や肩も疲れてしまいます。

この場合はビニール袋を手首より少し肘に近いところにかけ直し、手首を背骨が通っている体の中心の位置に移動させてください。そうすると、楽に持ち運ぶことができます。

ただし、手首より肘に近いところと言っても、楽に感じる場所は人によって微妙に違ってきます。**「自分にとって楽なポイントを探す」ことは、「ホネナビ」健康法の理念で**もあります。ぜひ楽しみながら探してほしいと思います。

あとは当たり前のことですが、**一方の手で長時間持たないことです。**ずっと右手で持っているのではなく、ときには左手に持ち替える。そして、再び右手に持ち替えるとい

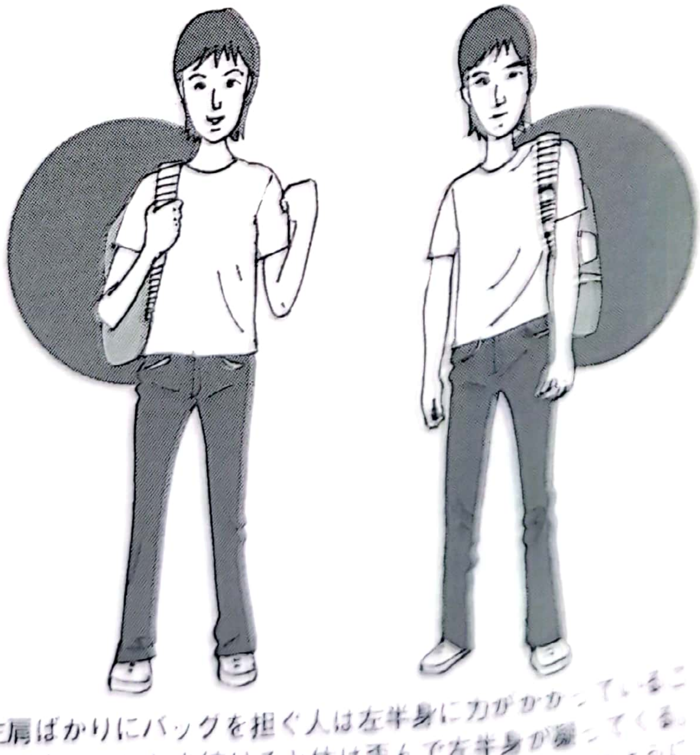
CamScannerでスキャン

こうしたことをすれば、多少重いビニール袋でも疲れを軽減することができます。

また、肩にかけるバッグも同様です。多くの人は左右どちらかの肩だけにかける傾向がありますが、どちらの肩にもかけるようにすればよいでしょう。

重いモノを持ち運ぶ動きを「ホネナビ」流にアレンジ

重いビニール袋を持つときは手首より少し肘に近いところにかけ、その手首を体の中心に持ってくると楽に持ち運べる



左肩ばかりにバッグを担ぐ人は左半身に力がかかっていることが多い。これを続けると体は歪んで左半身が凝ってくる。これを防ぐためには意識して右肩にバッグを担ぎ直すようにしたい。このとき、いつもと違う肩に担ぐことに不安や違和感を持つかもしれないが、それよりも左肩が開放される感覚を味わう。そうすると不安や違和感が消えていく